

Bewegung für alle: „Bewegt im Park“ startet wieder in Feldkirchen!

Kostenlose Bewegungskurse in Feldkirchen: „Bewegt im Park“ startet wieder mit Kneipp-Trainerinnen bis 1. September 2025.



Feldkirchen, Österreich - Die warmen Monate laden uns wieder dazu ein, aktiv zu sein und die Natur zu genießen. In Feldkirchen startet das beliebte Projekt „Bewegt im Park“ – und das bereits zum zehnten Mal! Bis zum 1. September haben alle Interessierten die Möglichkeit, an kostenlosen Bewegungskursen teilzunehmen. Die Trainerinnen Michaela Huber-Pacher und Helga Maier vom Kneipp Aktiv-Club Feldkirchen freuen sich darauf, alle Fitnesslevel willkommen zu heißen. Egal ob Gelegenheits-Sportler oder Bewegungsenthusiast – hier steckt für jeden etwas dabei.

Bei jedem Wetter finden die Kurse statt. Die Vielfalt des Angebots sorgt dafür, dass für jede Vorliebe etwas dabei ist. Am

Montag startet „Bodyfit“ von 18 bis 19 Uhr an der Maltschacher Seestraße, auf der Freifläche neben der Liegewiese. Am Dienstag wird gleich zweimal Bewegung angeboten: Morgens von 8 bis 9 Uhr „Fit am Morgen“ im Tiebelpark und abends von 18 bis 19 Uhr „Ganzkörpertraining“, ebenfalls im Tiebelpark. Am Mittwoch zieht es die Teilnehmer zu „Pilates am See“, das von 18 bis 19 Uhr am Flatschacher See stattfindet.

Einladung zur aktiven Lebensweise

Die Teilnahme an allen Kursen ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dies macht das Projekt besonders attraktiv und niedrighschwellig. Der Kneipp Bund betont die Bedeutung von Bewegung für Körper und Geist. Sebastian Kneipp selbst war ein überzeugter Verfechter maßvoller Bewegung an der frischen Luft und warnte vor Stress. Umso wichtiger ist es, sich Ausgleich zu gönnen und regelmäßig an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Die Bewegungstherapien, die inkludiert sind, fördern nicht nur die Fitness, sondern steigern auch das allgemeine Wohlbefinden. Ob beim Wandern, Radfahren oder einfach nur beim gemütlichen Joggen – die Möglichkeiten sind vielfältig. Sportarten sollten individuell gewählt werden, je nach Neigung, Alter und Gesundheitszustand, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Für viele ist es eine hervorragende Gelegenheit, dem hektischen Alltag zu entfliehen und in der Natur zu entspannen.

Bleiben Sie aktiv!

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Fitness zu steigern und neue Bekanntschaften zu schließen. Bewegungen im Freien sorgen nicht nur für gute Laune, sondern sind auch eine hervorragende Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu fördern. Wenn Sie mehr über die Angebote des Kneipp Aktiv-Clubs erfahren möchten, besuchen Sie die Seite des **Kneipp Bund**.

Also, packen Sie Ihre Sportschuhe ein und machen Sie mit! Jeder

Schritt zählt - und mit den Kneipp Trainerinnen an Ihrer Seite steht einem aktiven Sommer nichts mehr im Weg. Das Abenteuer „Bewegt im Park“ wartet auf Sie!

Details	
Ort	Feldkirchen, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• kneippbund.at• www.kneippbund.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at