



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ole Engfeld
Zimmer 212

Telefon 02851 / 51 - 245

e-mail: pressestelle@stadt-rees.de

Internet: www.stadt-rees.de

Rees, den 3. Juli 2024

Presseinformation 2024 / 121

Gesundheits-Kooperationen im Park

Ein Monat voller Sport im Park

REES. Zumba, Völkerball, Yoga – das und viele Angebote mehr gibt es einen ganzen Monat lang im Reeser Bewegungspark am „Westring“ (ggü. dem Schulzentrum). Und das kostenlos für Reeser Bürgerinnen und Bürger sowie allen Interessierten.

Der Turnverein Rees und Medifit Rees veranstalten erstmalig in Kooperation mit der Stadt Rees, der AOK, dem Landessportbund NRW ab Montag das Projekt „Sport im Park“.

Bis zum 16. August gibt es von montags bis freitags täglich ein Sportangebot.

Neben klassischen Bewegungsarten stehen auch ganzheitliche Gesundheitskurse auf dem Programm. Dazu gehört zum Beispiel „AROHA“. Das ist ein Training im dreiviertel Takt mit spannungsvollen und entspannenden Bewegungen, die verborgene Energien freisetzen und das Wohlbefinden stärken sollen.

Intensiver wird es beim „Deep Work“. Dazu gibt es Elemente aus Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannungsübungen.

Zum Wochenangebot gehören außerdem Aerobic, FitBoxing und die Möglichkeit sein Sportabzeichen zu machen.

Infobox:

Den Kursplan für „Sport im Park“ gibt es unter <https://medifit-rees.org>. Das Angebot findet vom 8. Juli bis 16. August am Reeser Bewegungspark am „Westring“ gegenüber dem Schulzentrum statt.



BU: Ab Montag gibt es am Reeser Bewegungspark vier Wochen lang kostenlose Sportkurse.