

Das kommunale Bewegungsprojekt „Fit im Park“



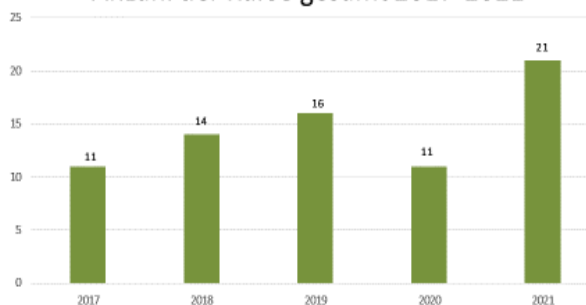
Projektbeschreibung

Fit im Park wird seit 2017 in den Sommermonaten auf den verschiedensten Grünflächen in Dresden durchgeführt und erfreut sich sehr großer Beliebtheit in der Bevölkerung. Lizenzierte Trainer/innen bieten ein breites Spektrum an Bewegungskursen an. Jede/r Bürger/in hat die Möglichkeit, an den vielfältigen Angeboten teilzunehmen. Eine Anmeldung ist dafür nicht erforderlich. Die Kurse richten sich an Kinder, Jugendliche, junge und ältere Erwachsene sowie Menschen mit Behinderung. Besonders im Fokus stehen Menschen mit schlechterem sozioökonomischen Status, für die wohnortnah Möglichkeiten der Bewegung und des Austauschs geschaffen werden sollen.

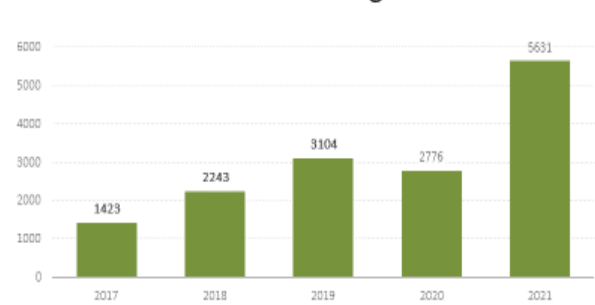
Das Projekt verfolgt das Ziel, die körperliche Aktivität aller Bürger/innen durch niedrigschwellige, kostenfreie Bewegungsangebote zu fördern. Durch die Vermittlung von Bewegungsfreude soll körperliche Aktivität ein fester Bestandteil im Alltag werden und den Lebensstil der Teilnehmer/innen prägen.

Fit im Park in Zahlen 2017 bis 2021

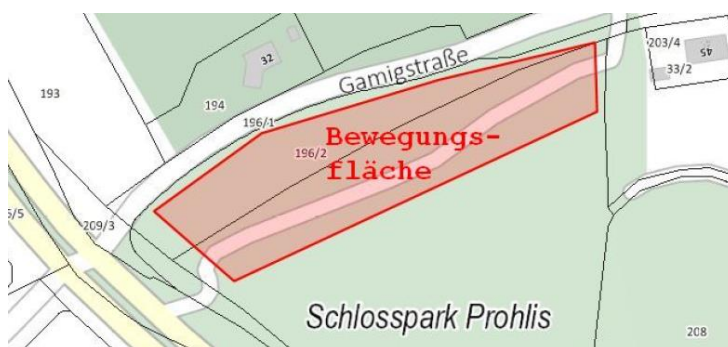
Anzahl der Kurse gesamt 2017-2021



Anzahl der Teilnehmenden gesamt 2017-2021



In diesem Jahr findet „Fit im Park“ im Zeitraum vom 13.06.2022 bis 29.07.2022 statt. Um den Anspruch des Projektes gerecht zu werden, Bewegungsangebote vor allem in Stadtteilen mit einer hohen Bevölkerungsdichte sowie in Stadträumen mit besonderen Bedarfslagen zu implementieren, haben wir uns darauf verständigt, als weitere Bewegungsfläche den „Schlosspark“ im Stadtgebiet Prohlis mit zu integrieren und dort zwei Bewegungsangebote anzubieten.



Bewegungskurse in Prohlis

jeweils am Mittwoch

Hip Hop: 17.30 Uhr- 18.30 Uhr

Body fit: 18:15 Uhr–19.15 Uhr

Wohnortnah können die Menschen in der Gemeinschaft Sport treiben, Kontakte knüpfen, Spaß und Freude am Bewegen erleben und ihr Selbstvertrauen stärken.

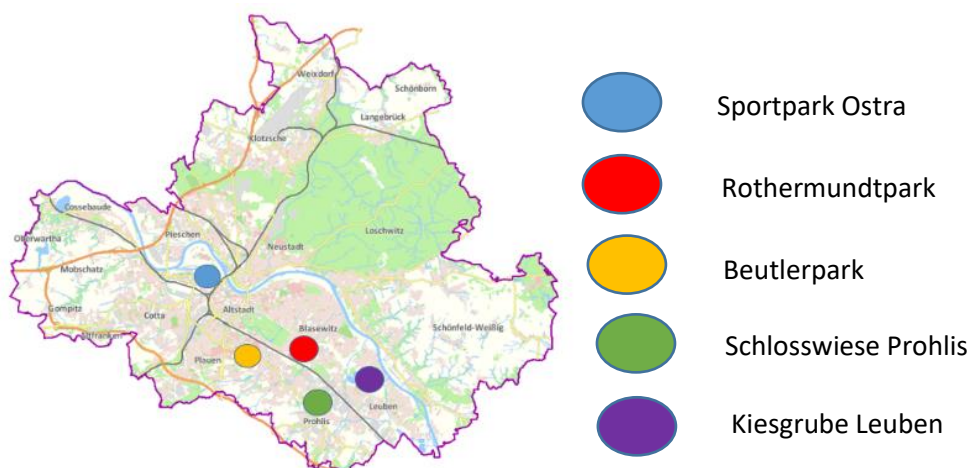
Der Bewegungskurs „Hip Hop“ richten sich an die Zielgruppen der Kinder von 6-12 Jahre und an Jugendliche im Alter von 12-18 Jahren, das Angebot „Body Fit“ an altersunabhängig interessierte Bürgerinnen und Bürgern. Die Kurse finden jeweils am Mittwoch statt.

Die gesamten Kursangebote im Zeitraum von Fit im Park finden Sie in nachfolgender Tabelle.

Wochenplan Fit im Park, 13.06.22-29.07.22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag/Freitag
Vormittag			
	10.00 - 11.00 Seniorengymnastik Rothermundtpark	10.00 - 11.30 Mobyfit Senioren Sportpark Ostra	Keine Angebote
Nachmittag/Abend			
16.30 – 17.30 Taekwondo Rothermundtpark	16.30 - 18.00 Inklusion Jumping fitness Teenies Kiesgrube Leuben	17.30 - 18.30 Hip Hop Schlosswiese Prohlis	Keine Angebote
17.15 - 18.15 Yoga Beutlerpark	16.30 - 18.00 Inklusion Speer & Co Sportpark Ostra	18.00 -19.00 Zumba Sportpark Ostra	
18.00 - 19.00 Piloxing Sportpark Ostra	18.30 - 20.00 Ganzkörper Workout mit Sarah Sportpark Ostra	18.45 - 19.45 Body fit Schlosswiese Prohlis	
18.30 - 19.30 Qi Gong Beutlerpark		19.15 - 20.15 Functional Fitness Sportpark Ostra	

Die Standorte Fit im Park 13.06.22-29.07.2022



Die Realisierung dieser wohnortnahen Bewegungsangebote sind uns besonders im Zuge der langen Kontaktvermeidung durch die Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona Pandemie wichtig. Um dieses Projekt auch im Stadtteil Prohlis etablieren zu können, benötigen wir finanzielle Unterstützung. Es würde uns daher sehr freuen, wenn dieses Projekt im Rahmen der Stadtbezirksförderrichtlinie gefördert werden könnte.

Weitere Informationen zu Fit im Park finden Sie unter www.dresden.de/fit-im-park