

Noch bis 31. August mitmachen und Spaß haben

Frühsport am Schloss auf der Zielgeraden

Karlsruhe (pm). Noch bis zum 31. August ist auf den Rasenflächen vor dem Karlsruher Schloss Frühsport angesagt. Organisiert und durchgeführt vom Schul- und Sportamt in Zusammenarbeit mit der Vereinsinitiative Gesundheitssport und den dort zusammengeschlossenen Sportvereinen, gibt es das kostenlose

Angebot jeweils montags, mittwochs und freitags.

„Mitmachen kann wirklich jeder“, sagt Diana Marusic von der Vereinsinitiative Gesundheitssport und ergänzt: „Anfangs hatten wir zum Beispiel sehr viele Studenten, die sind nun in den Ferien und es kommen wesentlich mehr ältere Menschen. Aber generell ist das Publikum sehr bunt gemischt. Wir freuen uns, dass der Frühsport auch in diesem Jahr so toll von den Karlsruher Bürgern angenommen wird.“

Montags um 7 Uhr steht zunächst Qi Gong auf dem Programm, ehe es um 8 Uhr mit Wirbelsäulengymnastik weitergeht. Mittwochs geht es um 7 Uhr mit Pilates los und ab 8 Uhr dürfen sich die Teilnehmer dann auf La Gym oder Zumba freuen. Der Freitag startet um 7 Uhr mit Yoga, um 8 Uhr gibt es Funktionsgymnastik. Die Teilnahme ist jeweils kostenlos und ohne Voranmeldung möglich.

Jeder Teilnehmer sollte sich eine eigene Matte mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Frühsport nicht statt.



Wer sich vor der Arbeit noch ein wenig sportlich betätigen möchte, für den ist der Frühsport vor dem Schloss genau das richtige. **Foto: pr**