

Fitness im Freien boomt

Draußen macht Bewegung mehr Spaß: Fitnessparks & Themenwanderwege erleben einen Aufschwung.

BEZIRK FREISTADT. Das Fitnessstudio ist vielen Bewegungsfans mittlerweile zu langweilig. Seit einigen Jahren sind Outdoor-Trainings und Themenwanderwege ein richtiger Trend. Im Stadtgraben von Freistadt laden ein Fitness-

**BezirksRundschau
Geheimtipps**

Mehr zum Thema auf
meinbezirk.at/geheimtipps



und ein Bewegungspark seit geraumer Zeit zum Turnen in coolem Ambiente ein. Der Fitnesspark (beim Linzertor) ist frei zugänglich und kann auch für individuelle Trainings oder



Turnen im Bewegungspark im Stadtgraben. Fotos: Stadtgemeinde Freistadt

von Schulklassen genutzt werden. Auch auf der anderen Seite des Stadtgrabens (Lederergasse, bis zur Hitlerstiege) gibt es jede Menge Bewegungsmöglichkeiten im einstigen Wehrgraben, wie Balancier-Strecken oder ein Wackel-Labyrinth.

Feuerwehr-Erlebnisweg

Auf die Spuren der Feuerwehr kann man sich in Sandl begeben: Der erste Feuerwehr-Erlebnisweg Österreichs bietet



Beliebt bei Jung und Alt: die Fitwegrunde im Thurytal.

ausführliche Informationen und aktives Erleben des Feuerwehrwesens kombiniert mit Bewegung und Spaß in der Natur. Den Themenwanderweg kann man auch mit dem Kinderwagen oder Fahrrad problemlos bewältigen.

Fitwegrunde im Thurytal

Besonders beliebt für kleine Ausflüge zwischendurch ist der Thurytal-Fitweg. In gut einhalb Stunden wandert man

entlang der Aist bis zum Hundeabrichteplatz nach Vierzehn und wieder zurück. Entlang des Weges befinden sich 20 Fitness-Stationen, die es zu erfüllen gilt. Auf Schautafeln werden die verschiedenen Sportübungen erklärt. Es sind durchwegs leichte Übungen mit einfachen Geräten aus der Natur, die es aber in sich haben.

Wasser-Erlebnispark

Ein Naherholungsraum für die ganze Familie, das ist der Wasser-Erlebnispark Bruckmühle in Pregarten. Eingebettet in die Naturkulisse des Feldaisttals bietet der Park zahlreiche Wasserwege und viele Möglichkeiten zum Spielen mit Sand und Holz. Ein Schaukel- und Balancier-Bereich sowie ein Niedrigseil-Garten oder eine Hängebrücke laden zum Bewegen, Austoben und zum Verweilen im Freien ein.