



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Freiburg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09

www.fr.ch/gsd

—

Direction de l'instruction publique, de la culture  
et du sport DICS

Direktion für Erziehung, Kultur und Sport EKSD

Rue de l'Hôpital 1, 1701 Freiburg

T +41 26 305 12 06, F +41 26 305 12 14

www.fr.ch/eksd

An die bei der Staatskanzlei  
akkreditierten Medien

*Freiburg, 13. April 2011*

Medienmitteilung

—

## **Urban Training, Gratissport für die Bevölkerung**

*Den Kopf auslüften, Spass haben, die Stadt neu entdecken und dabei Sport machen: Dies ist die Grundidee des Projektes «Urban Training», das am 2. und 5. Mai in Freiburg und Bulle lanciert wird. Das Projekt, bei dem die Stadtmöblierung verwendet wird, ist eine einmalige Gelegenheit für originellen Gratissport unter der Anleitung eines Sportcoaches!*

*Urban Training* ist eine neuartige Form, mit viel Spass kollektiv Sport zu treiben, dies nur ein paar Schritte vom Arbeits- oder Wohnort entfernt, unter Anleitung eines professionellen Trainers und erst noch gratis. Nach den Erfolgen im Jahr 2010 in Lausanne, Genf und Yverdon wagen nun auch Freiburg und Bulle das Abenteuer. Mit der Unterstützung der Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) und der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport (EKSD) nehmen die beiden Städte das *Urban Training* am 2. (Freiburg) bzw. am 5. Mai (Bulle) um 18.30 Uhr auf. Die Trainings finden dann bis Oktober jeweils einmal pro Woche statt.

*Urban Training* bietet ein vielseitiges Angebot an Strecken in der Stadt an, das rasches Gehen mit Muskelübungen mithilfe der Stadtmöblierung (Bänke, Treppen, Hindernisse, niedrige Mauern, ...) kombiniert. Ob Muskel- oder Konditionsaufbau – die Kurse sind für vieles gut und eignen sich für alle Niveaus und jedes Alter.

### **Anmeldung**

Interessierte Personen können sich auf der Website [www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch) anmelden. Dort sind auch die jeweiligen Austragungsorte und -daten zu finden. Einfach in Sportkleidung, mit Getränk und Frottiertuch, zum nächsten Treffen erscheinen – und schon kann es los gehen. Die Teilnehmenden werden in Gruppen eingeteilt und nehmen danach unter Anleitung eines professionellen Coaches das Training auf: 60 Minuten Freiluftsport, Stretching inklusive.

*Urban Training* ist mehr als nur Sport: Es ist eine neuartige Form, kollektiv Sport zu treiben und die Stadt neu zu entdecken. Und das alles kostenlos.

Dank der Kofinanzierung des Amtes für Sport (EKSD), der *Loterie Romande* (LoRo-Sport), des Amtes für Gesundheit (GSD) über das Programm «Gesundes Körpergewicht», der Stadt Freiburg und der Stadt Bulle sowie verschiedener privater Einrichtungen und Sponsoren konnte das Projekt im Kanton Freiburg umgesetzt werden.

Rund 60 Personen haben sich bereits für das erste *Urban Training* in Freiburg und Bulle vorangemeldet. Die Anmeldungen laufen, bis die Kurse voll sind (75 Personen in Freiburg und 25 in Bulle).

#### **Kontakte**

—

Urban Training, Mathieu Gleyre, Projektleiter,

[administration@urban-training.ch](mailto:administration@urban-training.ch), [www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch), M +41 78 673 85 03

EKSD, Amt für Sport, Benoît Gisler, Amtsvorsteher,

[Benoit.Gisler@fr.ch](mailto:Benoit.Gisler@fr.ch), T +41 26 305 12 62 (60)

GSD, Amt für Gesundheit, Carine Vuitel, Koordinatorin Freiburger Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht»,

[Carine.Vuitel@fr.ch](mailto:Carine.Vuitel@fr.ch), T +41 26 305 29 33

#### **Kommunikation**

—

GSD, Claudia Lauper, wissenschaftliche Beraterin, T +41 26 305 29 02, M +41 79 347 51 38