

אתגר הכושר המשפחתי של דובאי 2021 יוצא לדרך

Posted on 12 באוקטובר 2021 by דפנה וייס



כפר הכושר בפארק מושריף יכול לשישה אזורים עם פעילויות ידידותיות למשפחות, מקומות אימון מיוחדים לנשים, כמו גם אקווה זומבה ואירובי, וכן אזור ילדים ייעודי עם מסלולי מכשולים ואתגרי מיומנות

Categories: [נופש משפחתי](#), [ראשי](#)

Tag: [חופשה משפחתית בדובאי](#)

לוח הפעילויות העמוס של האתגר לשנת 2021, יכול מגוון עשיר יותר מתמיד של פעילויות כושר ואירועים 📅 עם דגש על יציאה למרחב ולטבע, כשהשאיפה היא שהמשתתפים ישלימו 30 דקות של פעילות גופנית יומית במשך 30 ימים. משתתפים בכל הגילאים והיכולות יוכלו ליהנות משלושת כפרי הכושר החופשיים בחוף העפיפונים, אקספו 2020 דובאי ופארק מושריף; ארבעה עשר מרכזי כושר בקהילות עסקים ומגורים ברחבי העיר; אירועי ספורט גדולים ויותר מ-5,000 שיעורי כושר "לייב" ווירטואליים בחינם. האירועים הגדולים של **Dubai Run** ו-**Dubai Ride** יתקיימו ברחוב שיח 'זאיד', שם אורחים ומשפחות המשתתפים יוכלו ליהנות מהחוויה לצד הרצים ורוכבי האופניים המקצועיים של שני האירועים הנחשקים הללו.

שלושה כפרי כושר מרשימים

כפר הכושר שבחוף העפיפונים יכול אימוני חוף עמוסי אקשן עם 15 אזורי ספורט וכושר ייעודיים המציעים מגוון פעילויות וחוגים לכל הרמות ותחומי העניין, כולל אימוני HIIT, יוגה, ספינינג וספורט ימי. הבמה המרכזית תכלול הפעלות חיות ממדריכי הכושר המובילים באזור, בעוד משפחות מוזמנות להתארח באזור שכולו כף עבור הילדים. פאדל טניס (Padel Tennis) יהיה תוספת של ענף חדש לשנה זו, עם מגרש ייעודי על חוף הים שיוצע לכל מי שרצה להתנסות בספורט הפופולרי שהולך ותופס תאוצה בעולם.

בצד השני של העיר, כפר הכושר ב"אקספו 2020 דובאי" יהיה נקודת נהדרת לחובבי ספורט עם של אירועי ריצה, במת כושר גלובלית, מגרש כדורגל, רשתות קריקט, חדר כושר ואזור לספורט מגוון. אקספו 2020 מהווה שיתוף פעולה גם עם מועצת הספורט של דובאי (DSC) ועם אתגר הכושר של דובאי (DFC) הכולל אירועים רבים, בראשם Expo 2020 Dubai Run-מרוץ בעל פרופיל גבוה, שייערך ביום שישי ה-19 בנובמבר.

כפר הכושר השלישי בפארק מושריף יכלול שישה אזורים עם פעילויות ידידותיות למשפחות, מקומות אימון מיוחדים לנשים, כמו גם אקווא זומבה ואירובי, וכן אזור ילדים ייעודי עם מסלולי מכשולים ואתגרי מיומנות.

אחמד אל חאג'ה, מנכ"ל פסטיבלי דובאי אמר: "המהדורה החמישית של אתגר הכושר של דובאי מגיעה בתקופה שבה אנשים הופכים מודעים יותר ויותר לבריאותם ולרווחתם מאי פעם. התיאבון שלנו ליהנות בחיק הטבע מעולם לא היה גדול יותר ואנו מעריכים באמת את ההזדמנות להתכנס כקהילה ולבלות זמן איכות עם משפחה וחברים. אתגר הכושר של דובאי נוצר כדי לענות על צרכים אלה ולסייע לאנשים לאמץ אורח חיים פעיל יותר, לנצל את מגוון מתקני הכושר המדהים ברחבי העיר ולהפגיש את כולם לבילוי המתמקד ברווחתם הפיזית והנפשית. המטרה שלנו נשארת זהה ² לעזור להפוך את דובאי לעיר מאושרת ובריאה עוד יותר. השנה, יש לנו הזדמנות לשתף עוד יותר אנשים בתנועה, לא רק אלה שקוראים לדובאי בית, אלא גם למבקרים מרחבי העולם, המגיעים לחוות את העיר הנהדרת שלנו ולחגוג את פלאי ההישג האנושי באקספו 2020 דובאי.

"התוכנייה של אתגר הכושר של דובאי 2021, היא יוצאת דופן עם אירועים מרכזיים המשלימים את אלפי פעילויות הכושר והשיעורים הזמינים בחינם בכל יום של אתגר זה של 30 יום. בין אם חיפשתם לעשות שינוי, אם אתם מחפשים ספורט חדש לנסות או פשוט רוצים ליהנות מכיף וכושר עם משפחה וחברים, אין זמן טוב יותר לכל אחד ואחת מאיתנו לאמץ את המומנטום החיובי. בתיירות דובאי, אנו גאים לשתף פעולה עם מועצת הספורט של דובאי כדי להביא את היוזמה החשובה הזו לחיים ולצפות לשנה החמישית המוצלחת ביותר של אתגר הכושר של דובאי."



כפר הכושר לילדים בדובאי. צילום יח"צ

הוד מעלתו, **סאיד הארב**, מזכ"ל מועצת הספורט של דובאי אמר: "אתגר הכושר של דובאי הפך לחגיגה שנתית של כושר ורווחה, ואחד האירועים הבולטים ביותר בלוח השנה שלנו. הוא גם הוכחה למסירותה ההולכת וגדלה של דובאי לרווחה פיזית ונפשית. היוזמה החלוצית הזו, ומטרותיה, אומצו על ידי כל שכבה בקהילה שלנו צעירים ומבוגרים, גברים נשים וילדים.

"בשנה שעברה, האתגר מילא תפקיד גדול בהנעת ילדים ועודד אותם לעשות פעילויות ספורט, באתגר השתתפו יותר מ 620,000 תלמידים מיותר מ 600 בתי ספר באיחוד האמירויות. בסך הכל, יותר מ 1.5 מיליון איש השתתפו באתגר הכושר של דובאי לשנת 2020, כולל יותר מ 20,000 ב-Dubai Ride, שהפכה את כביש שיח 'זאיד למסלול אופניים ענק. יותר מ 100,000 איש מכל הגילאים, היכולות ורמות הכושר השתתפו ב-Dubai Run, ולראשונה התקיימו, יותר מ 200- אירועים וירטואליים שאורגנו במסגרת DFC (Dubai Fitness Challenge).

"מהדורת 2020 של DFC הייתה הצלחה אדירה למרות האתגרים שמציב COVID-19, וכשדובאי מברכת אורחים מרחבי העולם לקראת אקספו 2020-אנו מצפים לעוד 30 יום של אירועים שוברי קופות. מועצת הספורט של דובאי גאה לשתף פעולה עם מחלקת התיירות והשיווק (DTCM) למהדורה נוספת של אתגר הכושר של דובאי, ויחד אנו מקווים להשיג את המטרות הנעלות של דובאי כעיר של ספורט, אושר ופעילות גופנית.

מהדורת DFC לשנת 2021 תוסיף גם את גביע פאדל טניס בדובאי, הכולל שלושה ימי משחקים של תערוכות במיקום איקוני בדובאי בהשתתפות כמה מאנשי המקצוע המובילים בעולם, כמו גם אליפות ייעודית לשחקני חובבים בקטגוריות שונות של יכולות.

יריית הפתיחה בעוד פחות מחודש, זה הזמן של כולם להירשם לאתגר באתר www.dubaifitnesschallenge.com

הרשמה תבטיח שתשארו מעודכנים על כל מה שיש ל- DFC להציע, כולל אירועים בלעדיים, שיעורים בחינם ופעילויות ברחבי העיר. המשתתפים יוכלו גם לקחת חלק בפעילויות שמציעים מותגי הכושר האהובים עליהם ואולי לזכות בפרסים מרגשים. למי שלא בטוח היכן להתחיל, חפשו "Find Your 30" באתר הרשמי של האתגר, הכולל תוכניות

אימון, וולוגים לבריאות וכושר, מתכונים מזינים, פודקאסטים, שיעורים וירטואליים, מאמרים בנושא שמירה על כושר ועוד.

כחלק מהמחויבות של DFC ליצירת סביבה בטוחה, כל הפעילויות יתאימו לתקנות COVID-19 ולנהלי הריחוק החברתי. המשתתפים נדרשים לפעול בהתאם להנחיות הזהירות לרבות חבישת מסכות במרחבים ציבוריים.



תחרות האופניים של דובאי (Dubai Ride) צילום יח"צ

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם