

Na obiekcie znajduje się sauna, z której można korzystać od poniedziałku do piątku od godziny 17:00 do 21:00 oraz w soboty i niedzielę od godziny 11:00 do 21:00.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji umożliwia także korzystanie z zajęć aquaareobiku. Jest on świetną formą aktywności fizycznej. Ćwiczenia w wodzie angażują wszystkie grupy mięśniowe, poprawiają kondycję, elastyczność i pomagają spalać kalorie, a jednocześnie są łagodne dla stawów. Aqua aerobik jest odpowiedni dla każdego, bez względu na wiek czy poziom kondycji, dzięki czemu mogą z niego korzystać zarówno osoby starsze, jak i te, które chcą poprawić swoją formę w bezpieczny sposób. To także świetna okazja do nawiązania nowych znajomości w miłej atmosferze.

Zajęcia prowadzone są przez dwóch instruktorów: Panią Monikę Mikłaszewicz-Protasiuk, które odbywają się we wtorki i czwartki o godzinie 20:00 i Panią Grażynę Makowską, która prowadzi Aqua aerobik oraz gimnastykę dla seniorów. Zajęcia prowadzone przez instruktora odbywają się we współpracy z CUS Świdwin i Klubem Seniora.

Propozycją dla najmłodszych jest Figloland, miejsce w których dzieci mogą cieszyć się wspaniałą zabawą wśród kolorowych kulek, pokonywać labirynty oraz tory przeszkód. Jest to doskonała forma aktywności, która dostarcza maluchom mnóstwo radości. W kojcu mogą bawić się dzieci do 140 cm wzrostu, co zapewnia im bezpieczne i pełne radości chwile zabawy. W 2025 roku Figloland cieszył się dużą popularnością.

Kręgielnia- oferta skierowana do całych rodzin. Zarówno dorośli, jak i dzieci w wieku od 4 do 10 lat mogą spróbować swoich sił w grze w kręgle, (pod opieką dorosłych). To doskonała okazja do wspólnego spędzenia czasu, rozwijania umiejętności zręcznościowych oraz integracji w przyjaznej atmosferze.

Hala sportowa stanowi doskonałe miejsce, wykorzystywane zarówno profesjonalnym klubom, sekcjom, jak i osobom prywatnym. Zajęcia odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, co pozwala na elastyczne korzystanie z obiektu przez różne grupy. Do godziny ok. 16:00 z hali korzysta Szkoła Podstawowa Nr 1, a po 16:00 z hali korzystają kluby sportowe, stowarzyszenia, zakłady pracy oraz osoby prywatne. Dzięki temu, zarówno amatorzy, jak i profesjonalni sportowcy, mają możliwość treningów w doskonałych warunkach. To miejsce, które łączy pasję do sportu z możliwością realizacji różnych inicjatyw prozdrowotnych i integracyjnych.

Orlik to kompleks boisk wielofunkcyjnych, który znajduje się przy ulicy Sportowej. To idealne miejsce dla miłośników sportu i aktywności na świeżym powietrzu. W skład obiektu wchodzi boiska do piłki nożnej, koszykówki oraz siatkówki, które umożliwiają organizację rozgrywek i treningów w okresie wiosenno-jesiennym.

W pobliżu znajduje się również nowoczesny skatepark, który przyciąga pasjonatów jazdy na deskorolce, rolkach czy hulajnodze, zapewniając im odpowiednie warunki do rozwijania swoich umiejętności. Dla najmłodszych z kolei stworzono plac zabaw, który jest doskonałym miejscem do zabawy i integracji wśród dzieci. Cały kompleks jest dostępny dla wszystkich mieszkańców za darmo, oferując szeroką gamę aktywności sportowych i rekreacyjnych w jednym miejscu.

Stadion Miejski to obecnie nowoczesny obiekt sportowy, który w 2024/2025r. przeszedł modernizację. I etap polegał na budowie nowej bieżni lekkoatletycznej ze sztucznej

nawierzchni, skocznia do skoku w dal, rzutni do rzutu kulą, rzutni do rzutu oszczepem, przebudowie trybun, budowę parkingu, wymianie ogrodzenia i oświetlenia. W związku z czym Stadion Miejski oraz korty tenisowe były w 2024/2025 r. wyłączone z użytkowania.

W okresie zimowym podczas ferii zorganizowano dwa turnusy półkolonii zimowych dla dzieci w wieku 7–12 lat. I turnus odbył się w dniach 03.02–07.02.2025r. i liczył 30 uczestników, natomiast II turnus w dniach 10.02–14.02.2025r., również liczył 30 dzieci.

Półkolonie - ilość uczestników łącznie – 60 osób.

Półkolonie miały charakter rekreacyjno-sportowy, wzbogacony o elementy zajęć profilaktycznych w ramach programu „Loguj się z głową”. Opiekę nad dziećmi zapewnialiśmy w godzinach 6.45-15.15. Zajęcia odbywały się w godzinach 8:00–15:00. Uczestnikom zapewniono pełnowartościowe posiłki – śniadanie, obiad oraz podwieczorek – serwowane w restauracji Hotelik w Świdwinie.

Cele półkolonii :

- integracja grupy i kształtowanie koleżeństwa.
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych.
- nabycie umiejętności współdziałania w grupie.
- poznanie i rozwijanie różnych form aktywności fizycznej.
- kształtowanie odpowiednich nawyków i postaw.
- rozwijanie sposobów ekspresji uczuć i emocji.
- pomoc w rozumieniu potrzeb i emocji własnych i innych

Park Wodny „RELAX” w 2025r. organizował imprezy takie jak:

- „Bieg Wilczym Tropem”

Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Wilczym Tropem” odbył się 02.03.2025r. w Parku Miejskim w Świdwinie. Wydarzenie miało charakter patriotyczno-sportowy. Bieg miał na celu upamiętnienie Żołnierzy Wyklętych poprzez aktywność fizyczną oraz popularyzowanie historii najnowszej wśród mieszkańców. **W biegu wzięło udział 153 uczestników.**

- „Od Przedszkolaka do Maratończyka”

Bieg „Od przedszkolaka do maratończyka” odbył się 31 maja 2025r. na Stadionie Miejskim w Świdwinie. Wydarzenie było skierowane do dzieci w wieku od 3 do 15 lat i stanowiło doskonałą okazję do aktywnego spędzania czasu oraz promocji zdrowego stylu życia. Bieg ten był organizowany w różnych kategoriach wiekowych, tak aby każde dziecko miało możliwość dokonania odpowiednio dystansu. **W biegu wzięło udział 121 uczestników.**

- „Dycha nad Regą”

X edycja Ogólnopolskiego biegu ulicznego Dycha nad Regą” - dystans 10 km. Impreza sportowa odbyła się 1 czerwca 2025r. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem i zgromadziło liczne grono uczestników i sponsorów. **W biegu wzięło udział 152 biegaczy.**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w 2025r. organizował imprezy takie jak:

- „Powiatowe Dziecięce Wyścigi Rowerkowe”

W dniu 28 września 2025 r. odbyła się impreza objęta powiatowym kalendarzem imprez kulturalnych i sportowych na rok 2025, pod nazwą "Powiatowe Dziecięce Wyścigi Rowerowe." **Wydarzenie to zgromadziło ponad 100 osób**, w tym **50 osób** wzięło udział w wyścigach, reprezentując roczniki od 2015 do 2022 roku. Każdy z 50 uczestników został uhonorowany medalem oraz nagrodą pocieszenia.

Każdy uczestnik otrzymał zestaw startowy, w skład którego wchodził kubek, długopis, ołówek 2 batony, breloczek, woda, darmowa wata cukrowa, darmowy popcorn, numer startowy oraz godzinne wejście na basen.

Impreza sportowa była połączona z uroczystym zakończeniem wakacji. Miała na celu promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci, kształtowanie zasad zdrowej rywalizacji oraz integrację najmłodszych mieszkańców powiatu. Zawody dostarczyły dzieciom wielu pozytywnych emocji, rozwijały sprawność ruchową oraz zachęcały do spędzania czasu na świeżym powietrzu.

- „Przełaje na Bukowcu" i „Nordic Walking”

W dniu 19 października 2025 r. na terenie malowniczej okolicy wokół Jeziora Bukowiec, odbyła się IX edycja Biegu Przełajowego wokół Jeziora Bukowiec. Impreza zgromadziła wielu entuzjastów biegania oraz Nordic Walking. **Do zawodów zgłoszonych zostało 128 osób**. Finalnie w imprezie wzięło **udział 108 zawodników**, którzy przystąpili do biegu głównego oraz 10 uczestników wzięło udział w marszu Nordic Walking.

- „Mistrzostwa Powiatu Świdwińskiego w pływaniu dzieci i młodzieży”

W Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji odbyły się 26 listopada 2025r. „Mistrzostwa Powiatu Świdwińskiego w pływaniu dzieci i młodzieży” Rywalizacja została podzielona na kategorie wiekowe, co pozwoliło na sprawiedliwe współzawodnictwo dzieci i młodzieży na różnych poziomach zaawansowania. Wydarzenie miało na celu popularyzację pływania jako formy aktywności fizycznej, rozwijanie umiejętności sportowych oraz promowanie zdrowego stylu życia wśród młodych mieszkańców powiatu. W zawodach wzięło udział **75 uczestników**.

DYREKTOR
MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI
w Świdwinie
Aneta Oginska

MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI
w Świdwinie
Plac Sybiraków 1
78-300 Ś W I D W I N
tel. 94 383 72 73