

AN OUTDOOR SESSION  
A DAY KEEPS  
THE STRESS AWAY!



## Fit im Sommer-Outdoortraining

Endlich Sommer! - Also runter von der Couch und ab nach draußen.

### Warum draußen trainieren?

Wenn man den ganzen Tag im Büro arbeitet oder selten vor die Tür kommt, was gibt es Besseres als frische Luft? Sie wirkt Wunder für den Kopf, haucht dem Körper wieder Leben ein und motiviert. Training draußen macht mehr Spaß, als in einem stickigen Raum zu sitzen. Der frische Sauerstoff setzt Glückshormone frei und stärkt zudem noch unser Immunsystem. Draußen zu laufen, zu trainieren und zu schwitzen

und dabei von anderen gesehen zu werden, kann einem anfangs unangenehm sein, aber es lohnt sich. Beim Training im Freien wird es nie langweilig. Man kann sich die Strecken selbst aussuchen und gegebenenfalls verändern. Dabei findet man immer wieder verschiedene Orte um ein effektives Krafttraining zu absolvieren. Ob Bäume, Bänke, Treppen und kleine Mauern, man kann alles was man findet in ein gutes Training integrieren.

## Gemeinsam!

Wenn man sich am Anfang noch nicht alleine traut oder einfach nicht alleine Sport treiben möchte, sollte man sich einen **Trainingspartner/in** suchen. Zu Zweit oder auch in Gruppen kann man sich **gegenseitig motivieren** und voran treiben.

Es macht einfach Spaß, sich zusammen Ziele zu setzen und sie dann auch zu erreichen. Es ist einfach ein tolles Gefühl, das einen Stolz macht.

## Laufstrecken

Auf dem Laufband laufen ist natürlich auch anstrengend und effektiv, aber der alltagstauglichste Weg ist draußen in **die Natur** zu gehen. Die verschiedensten Untergründe sind **gut für die Füße**, egal ob auf **Teer, Gras, Waldwegen** oder auf der **Laufbahn**. Wer läuft im echten Leben immer nur geradeaus, ohne zu stolpern?

## Körper neu herausfordern!

Kraftgeräte im Fitnessstudio erfüllen ihren Zweck, man hält sich damit fit, was aber auf Dauer auch monoton werden kann. Draußen zu trainieren hat den Vorteil, sehr **unterschiedliche Reize zu setzen und die Muskulatur in Muskelketten zu beanspruchen**. Die Bewegungen kommen unserem alltäglichen Leben sehr Nahe und sind somit sehr gut für unseren Körper. Man kann so **viele Übungen** alleine an einer **Parkbank** umsetzen. Liegestützen-, egal ob die Hände auf der Sitzfläche sind oder die Füße oben stehen, auf und absteigen mit den Beinen, hoch und runter springen, davor auf der Stelle laufen und die Bank mit den Zehen antippen... unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Fazit

**Ein Training draußen in der Natur und an der frischen Luft beflügelt unseren Geist, hält uns fit und macht uns glücklich!**

**Versuchen Sie es einfach mal!** Unser **Kurpark** ist dafür wie gemacht und an **manchen Stellen gibt es sogar schon vereinzelt Hinweise, wie man trainieren kann** oder Sie besuchen einfach mal unseren **Crossletics-Kurs am Donnerstag um 19.00 Uhr!**

