



Outdoortraining

WAREN SIE SCHON MAL BEI UNSEREM OUTDOOR-KURS? NEIN?

Durch den vermehrten Wunsch der Gesellschaft nach Entschleunigung, Teamgemeinschaft, Freiheit, Achtsamkeit und das verstärkte Wahrnehmen der Natur, erhalten die Outdoor-Angebote einen enormen Zulauf. Vor allem in den Sommermonaten, wenn es draußen warm und lange hell ist, neigen die Menschen dazu, ihren Sport nicht mehr in geschlossenen Räumlichkeiten abhalten zu wollen, sondern in der freien Natur. Geleitet von den Bedürfnissen der Menschen ist es nicht verwunderlich, dass die Outdoortrainingsangebote, wie zum Beispiel Lauffreits, Bootcamps, Crosslethics, etc. heutzutage voll im Trend liegen und eine zunehmende Nachfrage aufweisen. In den Outdoortrainingseinheiten wie z.B. Crosslethics werden häufig Gegenstände, die in der Natur auffindbar sind genommen, um die Trainingseinheiten mit oder an diesen durchzuführen. Mögliche Trainingsgegenstände können die Parkbank, der Bordstein, ein Baumstumpf oder Treppenstufen darstellen, an denen Sprünge, Liegestütze und andere Übungen durchgeführt werden können. Eine gesteigerte Übungsvielfalt und Abwechslung können durch den Einsatz von zusätzlichen Trainingsgeräten wie Kettleballs und Trainingsmatten, welche in jedem Sporteinzelhandel (Globetrotter, Intersport, Sportmüller) zu finden sind, generiert werden.

In Großstädten ist das Outdoortraining deutlich populärer als in kleinen Ortschaften. In München zum Beispiel haben sich 3500 Frauen in einer Facebookgruppe organisiert, die zusammen aktive Ausflüge um die gesamte bayerische Hauptstadt unternehmen.

Ist diese Entwicklung kontrovers zu dem Fitnesstrend in den Fitnessstudios?

Nein! Denn die Motivation ein aktives Leben zu führen und somit immer schneller, stärker, beweglicher sowie gesünder zu werden, ist derzeit so hoch wie noch nie, weshalb der Trend des Outdoortrainings Hand in Hand mit dem Boom der Fitnessbranche einhergeht. Dazu gehört das Indoor- und Outdoortraining.

Die geforderten Outdoor-Angebote bieten dem Fitnessstudio eine gute Möglichkeit ihr Kursprogramm zu erweitern und darüber eine größere Zielgruppe zu erreichen.

Der wohl einfachste Weg für die Fitnessstudios das Outdoortraining in ihre Kursangebote zu integrieren ist, die aktuell laufenden Kurse im Sommer nach draußen zu verlagern oder neue Kurse zu schaffen, bei denen die Teilnehmer zu jeder Jahreszeit draußen trainieren können.

Deshalb kommen Sie doch mal vorbei und machen einfach mit.

Immer donnerstags 19.00 Uhr, Treffpunkt Haupteingang Solemar.

Für weitere Informationen fragen Sie einfach nach!

Ihr „Fitness im Solemar“- Team