
INFORMATIONSBLATT FOLGE 119

FITNESSTRAINING OUTDOOR IM PRATER

Mag. Maria Macho

Inhalte:

x die Skelettmuskulatur wird mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Beweglichkeits-, Koordinations- und Kräftigungsübungen trainiert. Als Trainingsgerät fungiert das eigene Körpergewicht.

x die Ausdauerkomponente (= unterschiedliche Laufübungen) kommt auch nicht zu kurz.

Vorteile:

- + Konditionsverbesserung
- + Steigerung der Grundlagenausdauer: man /frau wird stressresistenter und fühlt sich vitaler
- + höherer Kalorienverbrauch durch kräftigere Muskeln, die zusätzlich die Gelenke stützen und schützen
- + Bewegung in der frischen Luft: Immunsystem wird trainiert, UVA- und UVB-Licht ist wichtig für alle, vor allem in der „sonnenarmen“ Zeit

Ausrüstung:

Outdoorschuhe und Outdoorbekleidung angepasst an die jeweilige Wetterlage

Garderobe und Duschkmöglichkeit vor Ort

Treffpunkt:

vor dem Eingang ins Gebäude SC (= Sportcenter)