



## **Nachdem das erste Outdoor Gym Freestyle Training fast beendet ist, geht es am 9. Juli in die zweite Runde.**

Von *Outdoor Gym*

Erstellt am 20 Jun 2012 - 15:49

Das erste Outdoor Gym Freestyle Training neigt sich dem Ende zu. 8 Wochen lang konnten die Teilnehmer ausprobieren, wie kreativ man mit Bäumen, Ästen und Steinen sowie dem eigenen Körpergewicht trainieren kann. Dabei haben die Freestyler nicht nur an den schönsten Plätzen in und um Bonn trainiert, ihre Fitness und ihre Gesundheit verbessert, sondern auch sich selbst und die Natur auf einzigartige Weise neu erlebt.

Das Training besteht aus einer Mischung aus Laufen und Krafttraining, wobei der Laufanteil bei rund 60 % der gesamten Trainingseinheit (60 Minuten) liegt. Lauferfahrung sollten die Teilnehmer also mitbringen. Beim Freestyle Training von Outdoor Gym ist jede Einheit ein Erlebnis: So haben die Freestyler nicht nur auf abgelegenen Waldwegen Baumstämme gestemmt und sich durchs Unterholz gekämpft, die Teilnehmer konnten beim Training auch eine traumhafte Kulisse (wie z.B. auf dem Stenzelberg) genießen.

Wer sich selbst ein Bild machen und am nächsten Freestyle Training teilnehmen möchte, kann sich dafür noch bis zum 9. Juli anmelden.

Weitere Informationen zum Freestyle Training gibt es hier: <http://outdoorgym.de/portfolio/freestyle/> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:29):** <http://www.medkom24.eu/node/16440>

### **Links:**

[1] <http://outdoorgym.de/portfolio/freestyle/>