



Outdoor Gym - Training an der frischen Luft!

Von *Outdoor Gym*

Erstellt am 11 Mai 2012 - 09:48

Bonn, 11. Mai 2012. Nie mehr Fitness Studio! Denn Training unter freiem Himmel an der frischen Luft vereint viele positive Aspekte, die in unserem heutigen Berufsalltag Mangelware sind. Nach dem Motto „zurück in die Natur“ bietet Outdoor Gym im Raum Köln/Bonn/Düsseldorf ein Personal Group Training an, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht sowie ausgewählten Kleingeräten im Freien trainiert wird – egal bei welchem Wetter. Dabei steht neben einem gezielten Ganzkörpertraining auch der Spaß am Training in der Gruppe im Vordergrund. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

Die größte Hürde für körperliche Aktivität ist schnell gefunden: Der innere Schweinehund gewinnt meist den Kampf zwischen Bewegung und Couch und das Resultat zeigt sich nach einigen Jahren beim Blick auf die Waage. Körperliche „wehwehchen“, wie Rückenschmerzen oder Verspannungen, lassen auch nicht lange auf sich warten.

Verrückte Welt:

Mindestens 8 Stunden täglich sitzt der Großteil der Bevölkerung vor einem Bildschirm. Mit dem Auto zum Fitnessstudio, um dort sitzend in Trainingsmaschinen den Körper zu kräftigen, während man sich zuvor auf dem Laufband vor dem Plasmabildschirm oder unter Dauerbeschallung aus der Musikanlage aufgewärmt hat.

Outdoor Gym bietet eine neue Perspektive:

Das Konzept von Outdoor Gym ist darauf ausgelegt, den Menschen wieder zurück in die Natur zu bringen. Durch das Gruppentraining mit festen Terminen, angeleitet durch Sportwissenschaftler oder Personal Group Trainer, ist die Motivation hoch, so dass der innere Schweinehund kaum Chancen auf einen Sieg hat. Jeder Trainingsparcours wird neu vorbereitet, um Abwechslung und Vorfreude auf die nächste Einheit zu garantieren. Das Sonnenlicht spendet lebensnotwendiges Vitamin D, während man sein funktionelles Ganzkörperworkout zwischen Bäumen an der frischen Luft durchführt. Das Training ist eine Mischung aus Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, einigen Kleingeräten und kürzeren Laufeinheiten. Der Körper wird auf funktionelle Art und Weise trainiert, da die Übungen immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig auf komplexe Art und Weise beanspruchen; das verbessert die Beweglichkeit und Koordination. Der Trainer ist Motivator und sorgt für die korrekte Bewegungsausführung während des Trainings.

Outdoor Gym bietet viele Möglichkeiten, um fit zu werden oder zu bleiben. Neben dem Basistraining gibt es das Projekt Sixpack, das Laufcamp, das Teamworkout speziell für Firmen und das Freestyle Training, bei dem ausschließlich natürliche Trainingsgegenstände wie Bäume, Äste und Steine zum Einsatz kommen. In Planung ist außerdem ein Training speziell für Kinder.

Die Philosophie spiegelt sich im Logo wider:

Die Faust, als Wurzel, steht für Kraft durch das Training mit dem eigenen Körper ohne Geräte oder Maschinen. Der Baum mit und ohne Laub symbolisiert Bewegung in der Natur zu jeder Jahreszeit. Durch das naturverbundene Training werden nicht nur auf physiologischer, sondern insbesondere auch auf psychischer Ebene Komponenten „trainiert“, die Entspannung und Ausgeglichenheit bewirken.

Outdoor Gym verbindet die essentiellen Bestandteile von Gesundheit, nämlich Training an der frischen Luft unter Anleitung eines Trainers mit der Kombination aus funktionellem Training, natürlichen Immunreizen und der Bildung eines neuen Bewegungsbewusstseins.



Weitere Pressestimmen gibt es hier:

<http://www.outdoorgym.de/presse/> [1]

Kontakt:

Felix Klemme - Heerstr. 91 - 53111 Bonn

www.outdoorgym.de [2]

info@outdoorgym.de [3]

0228 522 522 5

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:19): <http://www.medkom24.eu/node/16239>

Links:

[1] <http://www.outdoorgym.de/presse/>

[2] <http://www.outdoorgym.de>

[3] <mailto:info@outdoorgym.de>