

Outdoor-Trendsportart beim TVE *1. Pol. 2. Mai*

BURGALTENDORF.

ParkSports/CrossTraining, ist der neueste Trend aus den USA. Neu sind dabei nicht die Übungen oder revolutionären Trainingsmethoden, im Gegenteil: Unkomplizierte, klassische Ganzkörperübungen, das eigene Körpergewicht oder die natürlichen Gegebenheiten wie Hügel, Baumstämme, Bänke oder Treppen bilden die Basis für dieses funktionale und effiziente Outdoortraining.

Neu ist allerdings die Kombination von Ausdauer-elementen mit Kraftaufbau im Intervall, Schulung der Flexibilität und der eigenen Körperwahrnehmung. Und

neu ist offenbar auch die Erkenntnis, dass das Ganze an der frischen Luft und in freier Natur nicht nur möglich, sondern sogar noch gesund und vergnüglich ist. Neue Trainingsreize werden gesetzt, der Körper mit komplexen Bewegungsabläufen statt isolierten Übungen herausgefordert und Langeweile vorgebeugt.

Der Kurs beginnt am Freitag, 2. Mai, und findet zehnmal freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr statt. Anmeldungen möglich im „Aktiv Punkt“, Holteyer Straße 29, unter Tel.: 0201/57 03 97 oder auf der Homepage www.tve-burgaltendorf.de