Akzent Forum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (2013)**

Heft 2: **Das Rote Basel**

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Outdoor-Fitness – der neue Trend

Fitness unter freiem Himmel

Outdoor-Fitness heisst der neueste Sport-Trend. Auch das Akzent Forum bietet Kurse an. Wir haben uns mit der zuständigen Sport-Fachleiterin Katrin Ackermann über die Besonderheiten dieser neuen Sportart unterhalten.

Das Akzent Forum bietet neu Outdoor-Fitness an. Was ist das?

Die Sportart stammt aus den USA. Beim Outdoor-Fitness geht es primär darum, sich draussen körperlich zu betätigen und so gleichzeitig die Natur zu geniessen. Dabei handelt es sich um ein Ausdauertraining, welches auch Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit beinhaltet. Das heisst, während des Ausdauertrainings werden abwechselnd kleine Kraft- und Koordinationseinheiten eingebaut. Dazu benützen wir Materialien und Objekte, die wir draussen vorfinden, wie zum Beispiel eine Treppe, ein Bänkli oder einen Baumstamm. Wichtig ist, zu wissen, dass wir dabei nicht joggen.

Ist Outdoor-Fitness dem Indoor-Fitness überlegen?

Outdoor-Fitness ist nicht besser als irgendeine andere Sportart. Das Training zeichnet sich dadurch aus, dass man draussen an der frischen Luft ist und deshalb mehr Sauerstoff aufnehmen und Sonnenlicht tanken kann. Das ist sehr wichtig für die Knochen und den Schlaf/Wach-Rhythmus. Ausserdem wird die Psyche durch die Nähe zur Natur und durch die Bewegung positiv beeinflusst. Besonders hervorzuheben ist der Aspekt, dass tatsächlich jeder mitmachen kann, der gut zu Fuss unterwegs ist, egal wie trainiert man ist.

Ich hätte Mühe, mitten in der Stadt Kraftübungen zu machen!

Es ist natürlich möglich, dass man erstaunte Blicke erntet, wenn man als Gruppe eine Treppe hoch- und runterläuft. Wir bewegen uns allerdings mehrheitlich in den Grünzonen der Stadt. Bewegt sich jemand lieber im Wald, kann er unser Angebot «Fit im Wald» nutzen. Dieses findet im Allschwilerwald statt.

Wie läuft eine Stunde Outdoor-Fitness ab?

Wir beginnen mit einem kleinen Aufwärmprogramm, um die Muskulatur und Gelenke auf das Training vorzubereiten. Dann marschieren wir zügig los. Nach etwa 10 Minuten bauen wir einen Block Krafttraining mit Hilfe eines vorhandenen Hilfsmittels ein. Dann marschieren wir weiter, bis wir eine Koordinationseinheit abhalten. Nach etwa einer Stunde erreichen wir wieder unseren Ausgangpunkt und dehnen dort aus. Dies alles geschieht unter Anleitung einer ausgebildeten Trainerin, die auf korrekte Ausführung der Übungen achtet und das Programm dem Tempo und den Bedürfnissen der Teilnehmer anpasst. Selbstverständlich wird jedes Mal eine andere Route gewählt, um Abwechslung zu garantieren.

Im April regnet es häufig. Wird dann trotzdem draussen trainiert?

Ja. Der Kurs findet – ausser bei Glatteis und Gewitter – bei jedem Wetter statt. Das ist auch kein Problem. Man braucht einfach gute Schuhe und entsprechende Kleidung. Schliesslich gibt es fast kein schöneres Gefühl, als nach Hause zu kommen, nachdem man draussen war und die Natur und das Wetter in den verschiedensten Facetten mit all seinen Sinnen erlebt hat!

Sind Sie interessiert?
Haben Sie Fragen?
Dann kontaktieren Sie uns!

061 206 44 66
info@akzent-forum.ch

Katrin Ackermann ist ausgebildete Sportlehrerin und im Akzent Forum als Sport-Fachleiterin für Ausdauersportarten und Krafttraining verantwortlich. Sie leitet selbst Walking-Kurse und treibt auch in der Freizeit viel Sport.

Mit unserem Laufpass (siehe Seite 61) können Sie auch dieses Angebot nutzen.

Fit im Wald (Allschwilerwald)

Treffpunkt	Parkplatz Allschwilerweiher
Tag	Donnerstag
Zeit	09.00 Uhr
Kosten	Semesterkurs Fr. 123.– (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich
Kursleitung	Marisa Heckendorn

Outdoor-Fitness

Treffpunkt	Akzent Forum, Kurs- und Fitnesscenter 50+, Rheinfelderstr. 29
Tag/Zeit	Freitag, 10.30 Uhr
Daten	12. April bis 28. Juni
Kosten	Fr. 64.20 (inkl. 8% MwSt.)
Besonderes	Einstieg jederzeit möglich
Kursleitung	Marisa Heckendorn