



## Outdoor Fitness Natürliches Training

- WANN:** Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr  
**WO:** Aufkirchen Parkplatz Grundschule  
**WER:** Frauen und Männer, ab 16 Jahre  
Mitglieder des MTV Berg und Nichtmitglieder  
**TRAINERIN:** Lisa-Marie Urban  
DOSB C-Lizenz Breitensport,  
DOSB B-Lizenz Prävention  
**WIE:** Teilnahme mit vorheriger Anmeldungen unter  
[lisa.urban@live.de](mailto:lisa.urban@live.de)  
0176-82460172  
**TERMINE:** 10er Kurs  
28.05.19, 04.06.19, 11.06.19, 18.06.19, 25.06.19,  
02.07.19, 09.07.19, 16.07.19, 23.07.19, 30.07.19  
**PREISE:** Mitglieder des MTV Berg zahlen nichts  
Nichtmitglieder zahlen einmalig 120,-€

### **MITZUBRINGEN:**

Festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht bringt viele Vorteile mit sich. Im Gegensatz zum Training an Geräten, wobei meist einzelne Muskelgruppen isoliert gekräftigt werden, trainierst du beim Training mit dem eigenen Körpergewicht durch natürliche Bewegung mehrere Muskelgruppen. Natürliche Bewegung meint das Training deines ganzen Körpers, denn du trainierst Muskeln, Zellen und Sinne – damit also deine Gesundheit.

Neben dem eigenen Körpergewicht binden wir die Natur kreativ in das Training mit ein, z.B. Parkbänke, Treppen oder Steine. Ebenfalls schulst du deine Koordination beim Laufen auf den unterschiedlichen Untergründen.

Um am Outdoor Fitness teilzunehmen, solltest du Spaß an der Bewegung und in der Natur haben. Eine geringe Grundfitness ist von Vorteil, aber kein Ausschlusskriterium. Es werden verschiedene Variationen der Übungen angeboten, sodass du deine Trainingsintensität selbst bestimmen kannst.