



Calisthenics 2020

Ersetzt das bekannte Winterfit

Trainingsdaten	20.10. bis 01.12.2020, jeweils dienstags 19:15 Uhr
	Dauer ca. 1 Stunde
Trainingsort	Turnhalle Udligenswil Garderoben stehen zur Verfügung (Hallenschuhe und Handtuch mitnehmen)
Leitung	Philipp Petermann
Kosten	Für Mitglieder des SVU ist das Training kostenlos, bei allen anderen wird eine freiwillige Türkollekte eingezogen.
Versicherung	Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Der Sportverein lehnt jede Haftung ab.
Auskunft	info@SportvereinUdligenswil.ch
Online-Infos	www.sportvereinudligenswil.ch



Was ist Calisthenics ugs. Streetworkout



Calisthenics, auch bekannt als Streetworkout, ist ein modernes Krafttraining, bei dem nur dein Körpergewicht zum Einsatz kommt. Liegestützen und Klimmzüge bilden das Fundament danach variieren die Übungen stark. Das Ziel der Sportart liegt im gleichmässigen Aufbau der Muskulatur.

In der Turnhalle werden wir einen «Trainingspark» aufbauen, auf welchem wir die vielseitigen und fordernden Workouts absolvieren werden.

Um ein ganzheitliches Körpertraining zu garantieren, sind die Übungen so ausgelegt damit meist mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden.

Keine Sorge, die Übungen werden von Philipp Petermann so ausgelegt, dass auf jedem Fitness-Level mittrainiert werden kann.



Konnten wir dein Interesse wecken?

Was ist der Unterschied zum HIIT?

Calisthenics besteht nicht aus intensiv und zeitbegrenzten Übungen. Der Fokus liegt im Muskelaufbau und der Beherrschung des eigenen Körpergewichts. Die Muskelkraft wird auf Explosivität und Statik trainiert, nicht wie beim HIIT auf Kraftausdauer.

Bin ich zu alt oder zu schwach?

Nein, solange alles an deinem Körper funktioniert wie es muss, gibt es keinen Grund nicht teilnahmefähig zu sein. Es ist jedoch von Vorteil, wenn du bereits über eine sportliche Ader verfügst.

