

KLuG beim Parkour ...

Vom Fitness-Parkour zur Akrobatik

Ob Urban CrossFit, Boot-Camp oder Fitness-Parcours – bei allen Disziplinen geht es um ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Statt isolierter Muskeln wird der Körper als Ganzes trainiert. Dabei kommt es auf eine präzise, elegante Ausführung der Bewegungsabläufe an, was Konzentration verlangt und die Koordinationsfähigkeit schult. Statt mit Gewichten wird ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. So wird der Schwierigkeitsgrad den eigenen Grenzen angepasst und die Verletzungsgefahr minimiert.

Was bringt's?

- Spass
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- verbesserte Koordinationsfähigkeit
- Fettverbrennung
- Muskelaufbau

In den späten 1980er-Jahren hat die Sportart «Parkour» den Fitness-Parcours zum Hindernis-Parcours umfunktioniert. Beim Parkour wird versucht, Hindernisse durch die Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Dabei stehen Bewegungsfluss und -kontrolle im Vordergrund. Parkour kann auf einem Hindernis-Parcours oder im urbanen Raum durchgeführt werden. Akrobatische Elemente wie Sprünge, Salti und Schrauben prägen die Ästhetik.

Tipp: In der Gruppe macht jede Art von Parkour besonders viel Spass.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.parkourbaar.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.