

Streetworkout-Anlage beim Freibad Reinach



Seit Juni 2018 steht auch beim Freibad in Reinach eine moderne Streetworkout-Anlage der Öffentlichkeit für Trainings mit dem eigenen Körpergewicht zur Verfügung.

Das beste Trainingsgerät ist mit dem eigenen Körper immer mit dabei. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt diverse Varianten von Klimmzügen, Liegestützen, Kniebeugen etc. Bei jeder Übung kann der Schwierigkeitsgrad angepasst werden z.B. Klimmzug an der tiefen Stange, ohne das gesamte Körpergewicht. Für Fortgeschrittene sind Übungen mit höchster Körperspannung möglich z.B. Human Flag, die menschliche Flagge, wobei der Körper waagrecht von einer Stange schwebt. Dazu braucht es viel Disziplin und hartes Training. Aber das ist es wert, denn nur wenige Menschen beherrschen diesen Kraftakt. Die speziellen Moves ziehen Leute an und sind eine starke Motivation. Das Training ist für Alt und Jung sowie für Frauen und Männer geeignet. Es ist nie zu spät, um damit zu beginnen, denn das Training mit dem eigenen Körpergewicht besteht aus natürlichen und gelenkschonenden Bewegungen. Während die Kinder auf dem Spielplatz rumtoben, trainieren die Eltern nebenbei und gehen mit gutem Beispiel voran.

Die Anlage wurde unter anderem mit einem Beitrag von 30'000 Franken aus dem Swisslos Sportfonds Baselland erstellt.

Öffnungszeiten	täglich: 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten	Kostenlos

Streetworkout-Anlage beim Freibad, Reinach

Mühlemattweg 22
4153 Reinach

[Routenplaner](#)

Tel. 0041 61 511 60 00

[Zur Webseite](#)

