

Streetworkout-Anlage Therwil



Die Streetworkout-Anlage in in der Sportanlage Therwil steht seit Mai 2020 der Öffentlichkeit für Trainings mit dem eigenen Körpergewicht zur Verfügung.

Die Streetworkout-Anlage der Firma verticaltechnik aus Frenkendorf ist ein MUSS für alle Sportbegeisterten.

Streetworkout ist ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. 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 funktionale 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: 07:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten	Kostenlos
Quadratmeter	9 x 7 m (63 m ²)

Streetworkout-Anlage Känelboden, Therwil

Känelmattweg
4106 Therwil
[Routenplaner](#)

Tel. 0041 61 725 21 21

[Zur Webseite](#)

