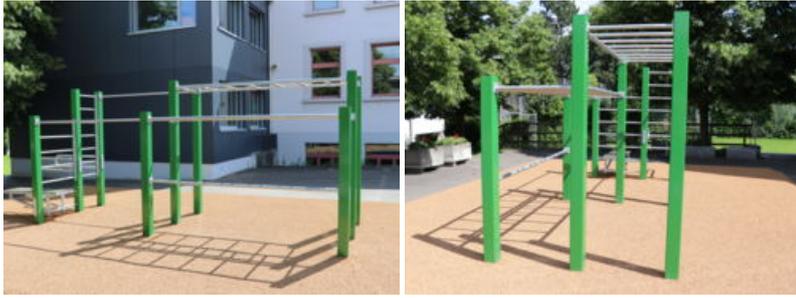


# Streetworkout-Anlage Itingen



Die Streetworkout-Anlage in Itingen 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.

<b>Öffnungszeiten</b>	täglich: 07:00 Uhr bis 22:00 Uhr
<b>Kosten</b>	Kostenlos
<b>Quadratmeter</b>	7 x 6 m (42 m <sup>2</sup> )

## Streetworkout-Anlage Itingen

Schulstrasse  
4452 Itingen  
[Routenplaner](#)

Tel. 0041 61 976 97 70

[Zur Webseite](#)

