

Streetworkout-Anlage Arlesheim



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

Nachdem im Sommer 2019 der neue Skatepark mit Granit-Elementen und einer Microrampe eröffnet wurde, durfte nun die Street Workout und Parkour Anlage mit Slackline auf der Grünfläche vor dem Eingang des Schwimmbades eröffnet werden. Auf der Street Workout Anlage kann man Übungen mit dem Eigengewicht ausführen. Auf der Parkour Anlage werden akrobatische Sprünge zwischen Mauern und Stangen ausgeführt. Die Parkour Anlage wurde vom aktuellen Parkour Weltmeister und Ninja- Profi Chris Harmat in Zusammenarbeit mit Paul Heuberger von der Vertical Technik AG entwickelt. Sie ist die erste Parkour Anlage in der Region, welche für Anfänger und fortgeschrittene Sportler konzipiert wurde. Im Bereich der beiden Anlagen wurde ein Fallschutzbelag aus EPDM Gummi installiert.

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	420 m2

Streetworkout-Anlage Arlesheim

Schwimmbadweg
4144 Arlesheim

[Routenplaner](#)

Tel. 0041 61 706 95 55

[Zur Webseite](#)

