

Streetworkout-Anlage Liestal



Im Mai 2017 wurde die Streetworkout-Anlage in der Sportanlage Gitterli eingweicht.

Die Streetworkout-Anlage von Alder und Eisenhut in Liestal ist ein MUSS für alle Sportbegeisterten. Sie ist perfekt in die Sportanlage Gitterli eingebettet und befindet sich direkt neben dem Bewegungspark und in der Schlaufe der Finnenbahn. Ein vielseitiges Training ist demnach sehr gut möglich. Der gegossene Fallschutz entspricht den höchsten Anforderungen und ladet zum Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ein.

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	immer geöffnet
Kosten	Kostenlos
Quadratmeter	9 x 11 m (99m2)

Gitterli Liestal

Kasinostrasse

4410 Liestal

[Routenplaner](#)

Tel. 0041 61 927 52 52

[Zur Webseite](#)

