Streetworkout-Anlage Allschwil

Im Mai 2017 wurde die Streetworkout-Anlage im Bachgraben-Areal in Allschwil eingeweiht.

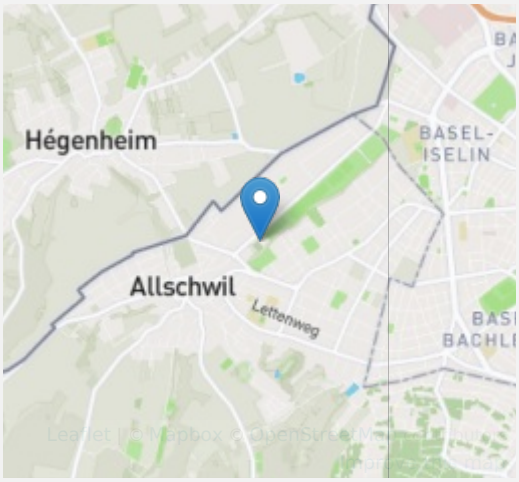
Die Streetworkout-Anlage von Alder und Eisenhut, Modell Brooklyn, in Allschwil ist hinter dem Freizeithaus in eine Parkanlage eingebettet. Sie ist an einem öffentlichen Fussweg gelegen und lädt alle Fussgänger, Velofahrer und die weiteren Bewegungs- und Sportbegeisterten ein, sich mit dem eigenen Körpergewicht sportlich zu betätigen . Ein vielseitiges Training ist an dieser Anlage sehr gut möglich. Der gegossene Fallschutz entspricht den höchsten Anforderungen und ladet zum Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ein.

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	immer geöffnet
Kosten	Kostenlos
Quadratmeter	11.5 x 6 Meter (69 m2)

Bachgrabenareal
Hegenheimermattweg 70
4123 Allschwil
Routenplaner

Tel. 061 486 27 10

Zur Webseite