Calisthenics-Turngerät im Erholungsgebiet Plattenwald aufgebaut

Turnübungen in der freien Natur sind im Erholungsgebiet Plattenwald in Backnang möglich

Die Stadtverwaltung Backnang hat im Erholungsgebiet Plattenwald beim Eingang zum Grillplatz ein neues Kraft- und Turngerät aufgebaut. An dem Gerät können sportbegeisterte Jugendliche und Erwachsene eine neue Form des Körpertrainings trainieren. Das, in den USA und Osteuropa schon lange praktizierte Trainingsprogramm, sogenanntes Calisthenics, versucht ohne isolierte Geräteübungen ein Ganzkörpertraining ohne großen technischen Aufwand zu ermöglichen. Dabei handelt es sich um turnerische Kraft- und Körperübungen. Ziel des Calisthenics-Turngerätes ist es, Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle zu verbessern und durch das Training in der freien Natur das körperliche Wohlbefinden zu fördern.

(Erstellt am 31. März 2015)

Alle Mitteilungen der Rubrik "Pressemitteilungen" anzeigen
Zum Seitenanfang Seite drucken Seite empfehlen

Turnübungen in der freien Natur sind im Erholungsgebiet Plattenwald in Backnang möglich