

Outdoor-Workout für Familien

Ein Familien-Sportprogramm an der frischen Luft ist nicht nur ein schönes gemeinsames Erlebnis. Die abwechslungsreichen Übungen des fit4future-Outdoor-Workouts fördern auch die koordinativen Fähigkeiten und die Ausdauer von Eltern wie Kindern. Ganz spielerisch. Und sie sind viel spannender als ein Spaziergang!

Warmlaufen



Zu Beginn heißt es erstmal: Warmmachen! Laufen Sie sich etwa 3 Minuten im gemeinsamen Wohlfühltempo locker ein. Das können Sie durch einen Sprechtest herausfinden: Es sollte eine Unterhaltung in kurzen Sätzen möglich sein.



Liegestütze

Liegestütze sind sehr variabel durchführbar. Machen Sie je nach Erfahrungsschatz entweder klassische oder unterstützte Liegestütze mit den Knien auf dem Boden. Insgesamt 5-10 Wiederholungen sind optimal.



Mountain Climbers

Bleiben Sie gleich in der Stützposition: Arme und Beine gestreckt, Schultern über den Handgelenken, Rumpf parallel zum Boden. Dann folgt ein schneller Wechsel der Beine: Abwechselnd immer ein Bein nach vorn zum Bauch ziehen, wie beim Bergsteigen oder Sprinten. Der restliche Körper bleibt stabil in seiner Brett-Position. Versuchen Sie, das Bergsteigen 60 Sekunden lang durchzuhalten.



Hasensprünge

Zum Abschluss noch Hasensprünge: Springen Sie aus der Hocke so weit wie möglich nach Vorne. Wenn wenig Platz ist, können die Hasen auch im Kreis hüpfen. Optimal sind 2 x 10 Wiederholungen.