



NEUSTART ODER COMEBACK

DER SPORTVEREIN UDLIGENSWIL BIETET WIEDER

Calisthenics

AN.

UNTER DER LEITUNG VON

PHILIPP PETERMANN

Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist ein ganzheitliches Körpergewicht basiertes Training. Das Ziel liegt im Aufbau der statischen Kraft. Ähnlich wie auf dem Vitaparcour werden mitunter Liegestützen und Klimmzüge verrichtet. Diese Sportart gibt dem Menschen eine intensivere Kontrolle über seine Muskulatur, die er bei der Bewältigung von körperlichen Alltagsarbeiten oder bei spezifischen Sportarten einsetzen kann. Natürlich verfolgt das Training mehrere grössere Ziele, die jahrelanges Training benötigen. In jedem Training wird auf ein besonderes statisches Element hin trainiert, ein solches könnte die Humanflag sein (Siehe Bild). Fitness Erfahrungen in einem Kraftraum oder die Teilnahme an einem Heidi Turnen sind gute Voraussetzungen für das Calisthenics Training. Calisthenics hält mehrere besondere Aspekte im Auge, die im Rahmen der sieben Trainingseinheiten genauer betrachtet werden. In diesen Kursen werden all Übungen gezeigt, die für das Erreichen der jeweiligen Elemente nötig sind.

Trainingseinheit

Dienstags,
jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr
TURNHALLE UDLIGENSWIL

- 04.01.2022 Humanflag
- 11.01.2022 Front- & Back-Lever
- 18.01.2022 Handstand
- 25.01.2022 Muscle-Ups
- 01.02.2022 Planche
- 08.02.2022 Variationen
- 15.02.2022 Rückblick

FIT BLEIBEN MIT WEITEREN SPORTLICHEN ANGEBOTEN VOM SPORTVEREIN UDLIGENSWIL

FUNCTIONAL FITNESS

(mittlere bis hohe Intensität)

MONTAGS 19:00 – 19:45
TURNHALLE UDLIGENSWIL



LAUFTREFF

DIENSTAGS AB 18:30
GEMEINDEHAUSPLATZ UDLIGENSWIL



HEIDY FITNESS

(tiefere Intensität)

DONNERSTAGS 19:15 – 20:05
TURNHALLE UDLIGENSWIL



HEIDY FITNESS

(mittlere Intensität)

DONNERSTAGS 20:10 – 21:10
TURNHALLE UDLIGENSWIL

