



# Outdoor-Training

## Freiräume. Aktiv. Nutzen.

Michael Diessner

# Wer bin ich ...

- Dipl. Sportwissenschaftler
- seit 5 Jahren bei Sport-Thieme im Büro Hamburg
- seit 20 Jahren Outdoor-Training
- Schwimmen + Radfahren + Laufen



# Ablauf "Workshop"

- Warm Up
  - Training
  - Cool Down
- nach jeder Folie eine Kniebeuge



# Besonderheiten „Outdoor“

- frische Luft
- Tageslicht
- viel Platz
- verschiedene Untergründe
- natürliche Elemente
- Tageszeit
- Jahreszeit
- Wetter



# Trainingsarten

- klassische individual- und Mannschaftssportarten
- siehe Fotos



# Studiotraining



Willkommen auf der Outdoor-Fitness Anlage:

- Nutzung nur für LSV-Mitglieder.
- Nutzung nur nach vorheriger Einweisung.
- Nutzung auf eigene Gefahr.
- Keine Haftung bei nicht fachgerechter Nutzung.

© Lufthansa Sportreisen  
Hamburg a.S.



# Cross - Training



# Calisthenics





# Bouldern



# Trainingsstätte – Was für Wen?

- Kinder → Bouldern / Hangelstrecke / Slackline / Trampolin
- Jugendliche → Calisthenics / Parkour
- Sportler → Functional- / Crosstraining
- Senioren → Herz-Kreislauf / Gleichgewicht / Mobilität



# Trainingsstätte – Tipps

- gute Erreichbarkeit (zentral)
- Parkplatz
- wenig Publikum
- Unterstand
- Licht (Lampen)
- WC
- Alternative



# Equipment – Sportler

- Kleidung (Zwiebel)
- Wechselkleidung
- wasserfeste Schuhe
- (Trainings-) Handschuhe
- Sonnenschutz
- Getränk & Riegel
- Textilband
- Gymnastikmatte



# Equipment – Sportgeräte Natur

- Sandboden
- Hügel / Deich
- Treppenstufen / Bordsteinkanten
- Geländer / Fahrradständer
- **Parkbänke**
- Bäume & Baumstämme
- große Steine



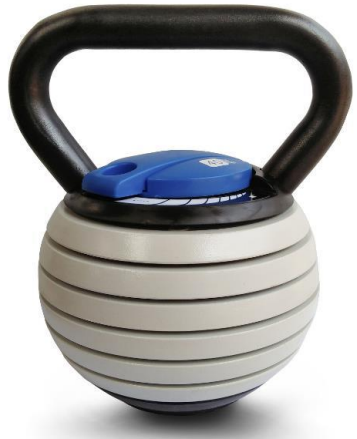
# Equipment – Sportgeräte Natur



# Equipment – Sportgeräte Rucksack



# Equipment – Sportgeräte Kofferraum





# Training – Besonderheiten

- heterogene Gruppen
- wenig Zeit für Erklärungen
- abwechslungsreich dank vieler Möglichkeiten
- erfordert Kreativität und Flexibilität
- macht Spaß ...



# Training – allgemeine Tipps

- für Neu- und Wiedereinsteiger empfiehlt sich ärztlicher Attest
- zum Saisonstart macht ein Fitnesstest Sinn
- zum Saisonende sich für einen Wettkampf anmelden
- such Dir einen Trainingspartner oder – Gruppe
- für Gruppen beträgt die optimale Teilnehmerzahl 12
- nur eine neue Übung pro Einheit
- Qualität vor Quantität oder Technik vor Tempo
- letzte Wiederholung sollte ziemlich schwer fallen



# Training – Übungen mit der Parkbank

- gibt es an vielen Stellen (auch im Urlaub, zu Hause)
- gibt es in verschiedenen Formen (Turnbank, Treppe)
- oft an Laufstrecken, teils beleuchtet / überdacht
- sehr vielseitig nutzbar dank Lehne und Sitzfläche
- für alle Alters- und Leistungsklassen
- viele Variationen und Steigerungen möglich
- als Ergänzung oder eigenständiges Training



# Training – Übungen Beispiel Liegestütz

Steigerung / Variation:

- Handposition (hoch / mittel / tief)
- Fußposition (tief / mittel / hoch)
- erst beidbeinig, dann einbeinig
- Tempo steigern (statisch vs. dynamisch)
- Kombinationen
- Zusatzgewicht



# Training – "Trend" *Kraftausdauer*

- Seitwärts- / Rückwärtslauf
- Skipping / Sprints
- Ausfallschritte / Sprünge
- 4-Füßler-Gang / Krebsgang
- Koordinationsleiter(n)
- Slalom / Auf- & Ab
- Treppen / Hügel
- im Sand / mit Zusatzgewichten



# Training – „Trend“ *Kraftausdauer*

- Push-Up = Liegestütz
- Pull-Ups = Ruder- / Klimmzüge
- Dips = Beugestütz
- Crunch / Sit-Up = Bauch einrollen
- Twist = Drehung
- Plank = Unterarmstütz
- Squats / Lunges = Kniebeuge / Ausfallschritte
- Deadlifts = Kreuzheben
- Jumps / Burpees = Sprünge / Hock-Streck-Sprünge

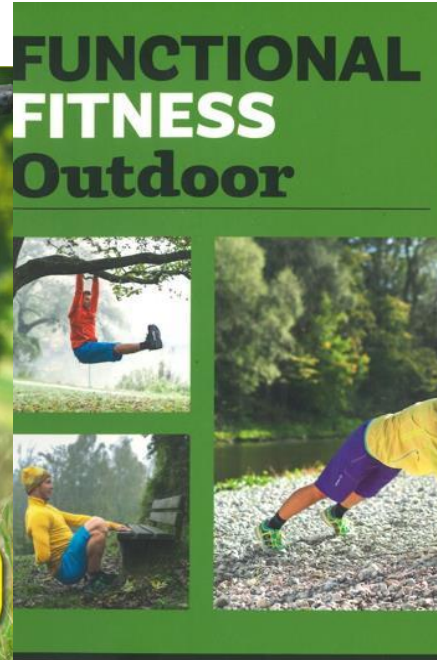


# Training – Top-Übung

- im Sitz oder Rückenlage
- Augen geschlossen
- Ohren geöffnet
- aktive Atmung
- Muskeln entspannen
- 5-10 Minuten



# Cool Down – Literatur





# Cool Down – www & App

**SPORT-THIEME**

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Bälle Fitnessgeräte Fr

Startseite > Spielplatzgeräte > Outdoor-Fitness

< Spielplatzgeräte

Outdoor-Fitnessgeräte

Sportmarken

- Saysu 33
  - Kompan 29
  - Art Outside 13
  - Playparc 13
  - Turnbar 6
- » mehr anzeigen

Norm

- DIN EN 16630 93
- DIN EN 1176 16

Einsatzmöglichkeiten

- Calisthenics 41
- Fitness-Park 77
- Generationenpark 51

## MODERNE

Entdecken Sie unsere

Verschiedene Sportförderprojekte, um Sportstätten zu sanieren und zu modernisieren, um mehr Menschen für Ihren Verein zu gewinnen.

Nutzen Sie diese Chance. Wir zeigen Ihnen hier ein Beispiel für die Modernisierung von Sportanlagen, Sportgeräten und notwendigen Begleitinfrastruktur.

**Wer wird gefördert?**

Gefördert werden Sportstätten bzw. gepachtet oder langfristige Leasingverträge der Allgemeinheit zugänglich.

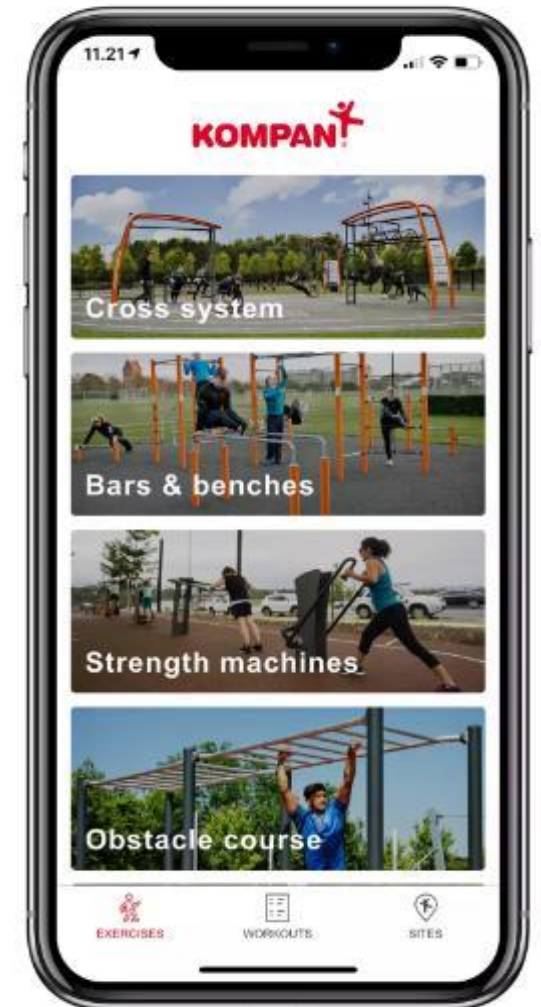
**Was wird gefördert?**

Modernisierung, Instandsetzung, Ersatzbau von Sportanlagen, Sportgeräten und notwendigen Begleitinfrastruktur.



#calisthenics #übungen #turnringe

5 Übungen mit Turnringen für Anfänger | Fitness & Kraftsport | Sport-Thieme



# Cool Down - Tagungen & Fortbild.



Aktuelles Wissen  
– angesagte Trends

20 Vorträge und Workshops  
Bootcamp/Calisthenics/Parkour  
SpeedHiking/Wandern/Beach Workout/Smovey  
Waldbaden/Naturess  
Nachhaltigkeit  
Digitale Challenge  
Natur als Fitness-Studio u.v.m.

## Go Out´n Move

1. Fachtagung  
Outdoor- und Natursport  
Natur bewegt

11.06.2022 | 9.30 – 16.30 Uhr



Anmeldung und Infos:  
[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)



Outdoor Bootcamp  
Sonja Wäger-Kuhn / 14.05.2022 / € 61,- (€ 88,- / € 116,-) / FB € 6,-





# Outdoor-Training

## Freiräume. Aktiv. Nutzen.

Michael Diessner