

„Aktiv-Walking“ im Sommer

Corona bedingt hatten wir unser Training auf die Außenanlage vom ACL verlegen können.

Einmal mit „Aktiv-Walking“ angefangen wurde es zum Dauerrenner der Gruppe.



Dabei walkten wir an der frischen Luft. Atmung, Ausdauer und fast alle Muskeln des Körpers wurden dabei trainiert. Der Gang ist ausgreifender, der Schritt lang und schneller als beim Gehen. Die Arme sind dabei angewinkelt und schwingen im Schrittempo mit.

Zwischendurch gab es Ausfallschritte, Trippelschritte, Seitgalopp, Hopslerlauf u.ä.

Immer wieder suchten wir neue Plätze auf um Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit zu trainieren.



Dabei schreckten wir auch nicht vor Paletten, Heuballen, Treppen und Absätzen von Bürgersteigen zurück.







Abgerundet wurde das Training immer am Ausgangspunkt mit entsprechenden Dehnübungen.



Das sind ein paar Eindrücke Sommer 2020 mit der Fitness-und Konditionsgruppe von Britta.