



Das Migros-Kulturprozent unterstützt Gemeinden beim Bau von Street-Workout-Parks wie diesem in Speicher AR.

Street Workout

Rumhängen macht stark

Das Migros-Kulturprozent unterstützt den Verein *street-workout.com* bei der Verbreitung seiner Sportart. Durch die Zusammenarbeit wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht mehr Menschen zugänglich gemacht. Vereinspräsident Roman Rindisbacher im Interview.

Text und Bild: Nico Canori



Roman Rindisbacher, Vereinspräsident von *street-workout.com*

Roman Rindisbacher, wie erklären Sie einem Laien Ihre Sportart?

Street Workout ist ein kreatives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, das immer und überall möglich ist.

Warum haben Sie sich diesem Sport verschrieben?

Es macht einfach Spass, draussen zu trainieren. Es ist motivierend, immer wieder neue Übungen zu lernen und mit dem eigenen Style zu verbinden. Der Kreativität sind beim Street Workout keine Grenzen gesetzt. Die speziellen Übungen, wie beispielsweise die menschliche Flagge, spornen zum regelmässigen Trainieren an. Der Leistungsfortschritt, das Können und die gesunde

Lebenseinstellung stehen im Vordergrund, ein ästhetischer Körper ist ein willkommenes Nebenresultat.

Wie fit muss ich denn sein, um Street Workout zu machen?

Alle Übungen sind in verschiedenen Schwierigkeitsstufen machbar und somit für jedes Alter und jeden Fitnesslevel geeignet.

Die durch das funktionelle Training gewonnene Kraft kann sehr gut in den Alltag integriert werden.

Mit Unterstützung des Migros-Kulturprozents werden in der Ostschweiz neue Street-Workout-Parks gebaut. Weshalb sind sie für das Training wichtig? Die Parks sind ein idealer

Treffpunkt für gemeinsame Trainings. Sie bieten optimale Trainingsbedingungen. Auf ihnen kann man eine schier unendliche Zahl von Übungen machen.

Was raten Sie Interessierten, die Street Workout ausprobieren möchten?

Das kommt ganz auf den Typ an. Am besten geht man einfach zu einem Street-Workout-Park und probiert es aus. Einen optimalen Einstieg bieten die Kurse der Klubschule Migros. Auf unserer Website gibt es diverse Angebote wie geführte Gruppentrainings, Workshops, Videoanleitungen, Vereinstrainings und bald eine eigene Trainings-App. **MM**

Infos: www.street-workout.com

Kurse

Training auf der Strasse

Die Klubschulen in St. Gallen und Winterthur bieten Street-Workout-Gruppenkurse an. Die Teilnehmenden lernen, die urbane Umgebung optimal für ihr Training zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Weitere Infos: www.klubschule.ch