

WOW Calisthenics Modul Hamburg

Das robuste Calisthenics Modul bietet vielfältige Möglichkeiten zum Eigengewichtstraining im öffentlichen Außenbereich. Jetzt bestellen bei [Freisport.de](https://www.freisport.de)

Artikelnummer CO-WOW1201



Produktbeschreibung

Was ist Calisthenics?

[Calisthenics](#) ist ein effektives und durchdachtes Training mit einfachen Mitteln, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird, um Kraft, Körperbeherrschung und Beweglichkeit aufzubauen. Zentral ist die sorgsame, "schöne" Ausführung von Übungen, die durch Yoga, klassisches Turnen, Breakdance und Kraftsport bis hin zur Körperertüchtigung im antiken Griechenland inspiriert sind. Vorzugsweise findet das Workout an der frischen Luft statt. Begonnen in den 2000er Jahren als Do-It-Yourself-Bewegung, hat sich Calisthenics schnell zu einer Trendsportart entwickelt, die mittlerweile in den Breitensport Einzug hält.

Das WOW Calisthenics Modul Hamburg ist Teil unserer [Calisthenics WOW Acacia-Serie](#). Diese Serie umfasst eine breite Auswahl an robusten, langlebigen Trainingsgeräten für den Außenbereich. Alle Geräte folgen einer einheitlichen Designlinie und sind technisch aufeinander abgestimmt. Das Modul Hamburg kann eigenständig aufgestellt oder mit anderen Modulen sowie einer kompletten Anlage kombiniert werden.

Ihre Vorteile

- Trainingsmöglichkeit an 4 Übungs-Komponenten auf relativ kleiner Fläche
- Erweiterung Ihres Fitness-Parks mit einem Angebot für sehr sportliche Nutzer
- Sportart mit hoher medialer Aufmerksamkeit und einer sehr aktiven Community
- TÜV-geprüftes Fitness-Equipment
- Erfüllt die sicherheitstechnischen Anforderungen an standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich (gemäß [EN 16630](#))
- Support durch Freisport mit Beratung, Montageanleitung, Standortschild

Die Benefits eines Calisthenics-Parks

Intensives Calisthenics-Training führt über lange Sicht zu einer extremen Steigerung von Kraft, Agilität und Beweglichkeit. Manche Street Workout Athleten vollführen an den [Calisthenics-Geräten](#) Bewegungen, bei denen die Gesetze der Schwerkraft aufgehoben zu sein scheinen. Aber auch weniger ambitionierte Nutzer steigern mit dem [Calisthenics](#)-Training ihre Fitness für den Alltag und verbessern so ihre Lebensqualität.

Für die Trainingsmethoden von Calisthenics bzw. Street Workout spricht:

- Training bei Tageslicht und frischer Luft
- Ganzheitliches Training: es werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen
- Es gibt eine große Auswahl an Büchern, Videos und Blogs mit Anleitungen für die Calisthenics-Übungen
- Einübung „natürlicher“ Bewegungen
- Kein eigenes Equipment nötig
- Kostenlose Möglichkeit, die persönliche Fitness zu steigern
- Der Sport im öffentlichen Raum fördert soziale Kontakte

[Auf Anfrage](#) stellen wir Ihnen als Planungsbüro gerne die entsprechende DWG Datei zu diesem Produkt zur Verfügung!

Produkteigenschaften

Material Teakholz

Weitere Bilder

