

Sonneberger Sportpark: Calisthenics erobert die Fitnessszene!

Erfahren Sie, wie Sonneberg mit seinem neuen Sportpark und Calisthenics-Trend Fitness für alle zugänglich macht.



Sonneberg, Deutschland - Sportbegeisterte dürfen sich freuen: Der Sonneberger Sportpark (Area 26) wurde vor vier Wochen eröffnet und ist jetzt ein beliebter Treffpunkt für Fitness-Enthusiasten. Vincent Scheler, ein leidenschaftlicher Sportler, nutzt die neu gewonnenen Möglichkeiten, um fit zu bleiben. Sein Herz schlägt für Calisthenics – eine Sportart, die er während der Corona-Pandemie für sich entdeckte. Calisthenics, das aus den USA stammt und insbesondere in New York großen Anklang findet, umfasst Krafttraining mit Eigengewichtsübungen, die in öffentlichen Sportparks durchgeführt werden können.

Calisthenics ist mehr als nur ein Workout. Es ist eine Lebensweise, erklärt Scheler. Die Übungen, die dabei zum

Einsatz kommen, reichen von Klimmzügen über Dips bis hin zu Liegestützen. In den USA bieten die Fitnessparks verschiedenste Geräte wie Klimmzugstangen, Barren und Hangelstrecken, die ideal für das Training mit dem eigenen Körpergewicht sind. Diese Art des Trainings ist besonders vorteilhaft für Menschen mit geringem Einkommen, die sich keine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio leisten können. Wie **Freisport** feststellt, verbindet Calisthenics klassische Sportelemente mit vielfältigen Übungen, die sowohl Kraft als auch mentale Disziplin trainieren.

Vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Die Ausstattung des Sonneberger Sportparks lässt keine Wünsche offen. Hier können Übungen an verschiedenen Geräten wie der Hangeleiter oder der Klimmzugstange durchgeführt werden. Die Hangeleiter ist besonders beliebt, da sie Klimmzüge, Dips sowie Muscle Ups ermöglicht. Auch die Klimmzugstange bietet durch den Ober- und Untergriff vielfältige Trainingsmöglichkeiten, die von Windshield-Wipers bis zu Toes-to-Bar reichen. Wer möchte, kann zudem an der Dip-Station komplexe Varianten wie Bein-Knie-Heben oder L-Hangs ausprobieren, was **Freisport** hervorhebt.

Die Nachfrage nach solchen Outdoor-Fitnessanlagen nimmt zu. Ein Blick über die Grenzen zeigt, in Berlin haben sich zahlreiche Calisthenics- und Street Workout Parks etabliert. Besonders populär ist der Kenguru.Pro Street Workout Park, wo die lokale Szene regelmäßig Trainingseinheiten veranstaltet. Diese Art des Trainings hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, was mit Veranstaltungen wie Bar Warz und der Bar Warrior Competition unterstrichen wird. Auch in Berlin wird der soziale Aspekt des Trainings großgeschrieben – Gemeinschaft und Zusammenhalt sind essenziell.

Die Eröffnung des Sportparks in Sonneberg ist ein Schritt in die richtige Richtung. Durch die Bereitstellung solcher Anlagen wird die Fitnesskultur gefördert, und die Bevölkerung wird motiviert, aktiv zu werden. Sportler wie Vincent Scheler werden sicherlich

noch viele weitere Erfolge beim Training erzielen. Der Trend um Calisthenics ist hoch im Kurs und bringt frischen Wind in die lokale Sportlandschaft.

Details	
Ort	Sonneberg, Deutschland
Quellen	• www.insuedthueringen.de • www.freisport.de • calisthenics-parks.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net