

Trainiert wird bei jedem Wetter

Zirkeltraining auf der Wiese

Da-Vinci/Eppelheimer Straße Kaz. Der „Trimm-Dich-Pfad“ ist ein Relikt aus den 1970er Jahren, das Zirkeltraining unter Einsatz vieler Sportgeräte in einer Turnhalle ist noch älter. Mitunter muss man Altbewährtem nur einen neuen Namen geben, um in Sachen „Körperertüchtigung“ zu punkten. „Outdoor Circuit“ haben die Personal-Trainer Thorsten Schmitt und Joshua Stark auf dem Programm. Sie wollen diese Sportart unter freiem Himmel nun auch in Heidelberg (schräg gegenüber der Kletterhalle des Alpenvereins im Harbigweg) etablieren.

Das ganzheitliche Training bewegt sich zwischen Ausdauer, Kraft, Kondition, Koordination und Körperspannung. Dabei kommt die „Schlinge“, an der



Egal, ob Regen oder Schnee: „Outdoor Circuit“ gibt es bei jedem Wetter. Foto: kaz

bis zu 300 Übungen möglich sind, ebenso zum Einsatz wie das um einen Baum gewickelte Tau, mit dem man die eigene Körpermitte spüren soll. Kleine Hürden eignen sich bestens für Sprungübungen, dagegen ist die flach auf dem Boden liegende „Koordinationsleiter“ eigentlich nur eine Orientierungshilfe für den richtigen Bewegungsablauf beziehungsweise für kurze schnelle Schritte, die man auch „Tripping“ nennen könnte. Gummibänder für Kraftübungen oder bunte Hütchen für Bewegungsspiele sind beim „Outdoor Circuit“ ebenfalls beliebt.

Schmitt und Stark wollen nach dem „Tag der offenen Tür“ am Freitag dienstags von 8.30 bis 9.45 Uhr sowie donnerstags von 19 bis 20.15 Uhr im Harbigweg vor Ort sein, egal bei welchem Wetter. Etwa 90 Minuten Outdoor-Circuit samt persönlicher Betreuung kosten 13 Euro, die Sechser-Karte 65 Euro. Das erste Training ist kostenlos. Firmen, Gruppen und Einzelpersonen können „Outdoor Circuit“ auch zu anderen Zeiten buchen unter: oc-heidelberg@gmx.de