



Die Parkbank wird zum Fitness-Utensil, die Bänder hängen am Laternenmast (siehe unten)



Park-Fitness im Selbsttest: Turnen an der frischen Luft gefällt



Trainer Philipp Eugen (in Grün) zeigt, wie's richtig geht



Fitness ohne Studio

TRAINIEREN IM GRÜNEN

Greenfit bietet Fitnesstraining in drei Grazer Parks an: im Augarten, im Stadtpark und am Hilmteich. Anmeldung über die Website, für den Monatspreis (39 Euro) kann man kommen, so oft man will: www.greenfit.at
Im Augarten gibt es ab Juli jeden Donnerstag Yoga im Freien - kostenlos. Info: „Yoga im Augartenpark“ auf Facebook.



Die Parkwiese wird zur Aufwärmatte, statt nach verschwitztem Turnsaal riecht es nach Bäumen und Gras

OLIVER WOLF (3)

Zurück zur Natur: In den Grazer Parks wird gemeinsam trainiert. Wir haben mitgemacht.

Zwischen Fußball-Kickern und Frisbee-Werfern fallen wir kaum auf, als wir in der satten Abendsonne unsere Runden um das Grün im Grazer Augarten drehen. Grün - das ist Programm bei Greenfit, den Fitnessanbietern, die den Sport wieder dorthin bringen, wo er herkommt - ins Freie.

So wird die Wiese zur Aufwärmatte und die Parkbank zur ersten Fitnessstation im Trainingszirkel. An der Holzbank geht man in den Liegestütz, die Fitnessbänder hängen am Laternenpfahl, zwei Hütchen markieren die Sprintstrecke im Grünen. Sechs Stationen für zwölf Teilnehmer: „Wir halten die Gruppen klein, damit sich unsere Trai-

ner um jeden kümmern können“, erklärt Harald Pachner, Greenfit-Leiter und ehemaliger ÖSV-Skiläufer. Und so korrigiert Trainer Philipp „Fips“ Eugen das Hohlkreuz beim Armtraining und testet, ob die Bauchmuskeln angespannt sind - ja, man gibt sich eh Mühe.

Angenehme 40 Sekunden turnt man an jeder Station, das Piepsen von Fips Timer markiert den Wechsel. „Wir wollen den gesamten Bewegungsapparat trainieren“, erklärt Pachner, dass er nichts von isoliertem „Aufpumpen“ einzelner Muskeln hält. Deshalb wird im Park auch nur mit Körpergewicht trainiert - zurück zur Natur ist hier striktes Programm.

„Man kann an der frischen Luft und in der Sonne sein, im Sommer gibt es nichts Schöneres“, erklären die Draußen-Trainerin Sabine und Philipp, die seit Saisonstart im April dabei sind. Außerdem mögen die beiden die Stimmung in der Gruppe - ohne Kon-

kurrenz, mit Spaß. Und Schweiß. Nach 45 Minuten zieht es in den Armen - aber es ginge noch mehr. „Die Intensität kannst du bestimmen“, sagt Fips, und zeigt, wie tief man an den Bändern gehen könnte. Das nächste Mal vielleicht.

SONJA SAURUGGER

INZIDE



Unser Kredit, so individuell wie wir.
 Fair. In jeder Beziehung.

SPARDA-BANK AUSTRIA Süd eGen, Metzlhofgasse 30, 8020 Graz, T: 0316/71 87 79 0

der faire Credit

Empfohlen durch:



www.sparda.at