



Ablauf UFS Outdoor Training

Das Training an der frischen Luft bietet flexible Möglichkeiten. Wir sind nicht an Räumlichkeiten gebunden oder auf starre Geräte fixiert. Die Natur gibt uns viel Raum für kreatives Training. Im UFS Outdoor Training nutzen wir diese Vorteile und gestalten die Trainingseinheiten möglichst abwechslungsreich - rund um die Schwerpunkte: Kraft- und Konditionstraining.

Beispiel eines möglichen Ablaufs:

Treffpunkt Teufenweiher Parkplatz

Wir erscheinen in Trainingskleidern, die der heutigen Witterung angepasst sind. Ein Handtuch und eine gefüllte Wasserflasche, gehört zu unserer Ausrüstung.

15 min / gemeinsames einlaufen und warm werden

Gemeinsam joggen wir vom Teufenweiher Parkplatz in den Wald. Dabei machen wir verschiedene Aufwärmübungen.

50 min / Kraft- und Konditionstraining an verschiedenen Stationen

In einer Waldlichtung haben wir einen Parcours mit verschiedenen Stationen vorbereitet. Diesen Parcours absolvieren wir einzeln oder zu zweit in 2-4 minütigen Zirkeln. Das stellt sicher, dass alle Gruppenteilnehmer gleichzeitig gefordert werden und jeder an seine persönliche Leistungsbereitschaft und Ausgangslage anknüpfen kann.

Bei den einzelnen Stationen setzen wir vielseitiges Trainingszubehör ein und nutzen die Gegebenheiten der Natur und Umgebung. Das bietet viel Abwechslung und Spass.

10 min / Dehnen, aufräumen und zurück zum Treffpunkt

Nach dem intensiven Training räumen wir die Stationen zusammen und stellen sicher, dass der Platz im Wald wieder so aussieht, wie vor unserem Besuch. Mit einem lockeren Dehnen und dem Rückweg zum Parkplatz, beenden wir die Trainingseinheit.

Die Länge einer Trainingseinheit hängt von verschiedenen Faktoren wie Wetter oder Anzahl Teilnehmer ab. Wir peilen jeweils einen zeitlichen Rahmen von 60-90min an.

Für das UFS Outdoor Training bedarf es keiner speziellen Voraussetzungen oder Vorbereitungen. Wir raten unseren Teilnehmern vorgängig ärztlich abzuklären, ob so ein Ganzkörpertraining in Frage kommt. Die Teilnehmer absolvieren das Training auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Sportliche Grüsse
UFS Team