

Polysportives Outdoortraining: Abwechslung an erster Stelle

Auch Erwachsene können ihr Bewegungsrepertoire noch erweitern. Am besten mit einem polysportiven Training: Vielseitig und spannend.

In einem polysportiven Training sollen auch neue Sportarten oder Bewegungsmöglichkeiten ausprobiert werden. Zudem besteht die Möglichkeit, die Umgebungen zu wechseln, in Gruppen statt alleine zu trainieren etc. Das alles bietet eine Abwechslung. Auch auf mentaler Ebene.

Unsere Vorschläge:

- [Mountain Bike](#)
- [Inline Skating](#)
- [Im Park](#)
- [Im Wasser](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO