

Kraft: Auf der Wanderung

Krafttraining im Freien ist motivierend und abwechslungsreich. Die Übungen in diesem Training werden draussen (vor dem Berghaus, auf Bänkli, Zäunen, Steinen, etc.) durchgeführt.

Jede einzelne Übung ist so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten damit trainieren können. Selbstverständlich können die Übungen auch drinnen ausgeführt werden.



[Training: Auf der Wanderung](#) (pdf)

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO