

Erwachsenensport – Ausdauer: Spielend in der Gruppe trainieren

Die Ausdauer auf eine spielerische Weise zu trainieren macht einfach mehr Spass. Und wenn man in der Gruppe arbeitet, wird auch der Teamspirit gefördert. Eine Übungssammlung für den Erwachsenenensport.

Ausdauerformen in der Gruppe zielen auf die Förderung der Gesundheit und Steigerung der Fitness sowie ein positives Teamerlebnis ab. Die Leistungen werden gemeinsam erbracht. Im Vordergrund steht die Verbesserung der Ausdauer durch ein spassbringendes, spielerisches Training.

Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger sowie Fortgeschrittene gefördert und gefordert werden können. Nach dem Prinzip der Variation und unter Berücksichtigung der Belastungsdosierung können die Leitenden sämtliche Inhalte an die Fähigkeiten ihrer Zielgruppe anpassen.



→ [Unsere Auswahl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO