Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Training «Im Freien»

Ausdauertraining im Freien ist motivierend. Die Laufspiele und gymnastischen Übungen können in diesem Training draussen durchgeführt werden. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

Training «Im Freien»

Quelle: Corina Mathys, Ausbildungsteam Erwachsenensport Schweiz esa, BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO