CrossFit Event am 19. Juni in der Fitness Oase Wörth

Beim „härtesten Workout der Welt“ kann man in der Fitness Oase Wörth zeigen, was man drauf hat

CrossFit gilt momentan als eine der effektivsten Trainingsmethoden. Die Kombination aus Gymnastik, Koordinations- und Krafttraining wird auch von Spezialeinheiten der Polizei, US-Armee und von vielen Profisportlern für ihr Training genutzt. In der Fitness Oase Wörth findet am 19. Juni ein CrossFit Event statt, bei dem man an mehreren Stationen im Innen- und Außenbereich zeigen kann, was man drauf hat. Los geht’s um 18 Uh, im Anschluss wird gegrillt.

CrossFit ist eine Trainingsmethode aus den USA, die auch von der Armee, Polizei und Feuerwehr genutzt wird. Auch bei uns in Deutschland hat es schon viele Fans, und es werden immer mehr, denn es eignet sich sowohl für Fortgeschrittene und Sportler, als auch für Anfänger oder Rentner. Es handelt sich dabei um ein funktionelles Training, bei dem Bewegungen geschult werden, die einerseits wichtig für einen gesunden Bewegungsapparat und eine gute Haltung sind, andererseits aber im Alltag der meisten Menschen nicht (mehr) vorkommen. Bewegungen wie Heben, Strecken, Springen usw. sollten eigentlich nicht schwer fallen, aber wenn man sie nicht ausführt, „verlernt“ der Körper sie sozusagen wieder. Man baut mit CrossFit also nicht nur Muskeln auf, sondern trainiert auch Ausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit.

Dabei geht es so richtig zur Sache. Eine hohe Wiederholungszahl schon am Anfang garantiert, dass man sofort ins Schwitzen kommt. Bei Übungen, bei denen es weniger um die Wiederholungen und mehr um die Schnelligkeit geht, wird die Zeit gestoppt. Es handelt sich dabei um ein hochintensives, funktionelles Training, das nicht einzelne Körperpartien in Form isolierter Übungen, sondern den gesamten Körper mit Bewegungen, an denen mehrere Gelenke beteiligt sind, kräftigt, formt und stärkt. Koordinations- und Reaktionsübungen führen zu einer besseren Balance und helfen, wichtige Fähigkeiten, die nicht nur beim Sport von Nutzen sind, zu schulen und zu verbessern.

Egal ob Rentner oder Athlet, mit der richtigen Betreuung – und die ist in der Fitness Oase Wörth garantiert – kann jeder CrossFit durchführen und damit rundum fit werden. Am 19. Juni findet ein CrossFit Event in der Fitness Oase statt, bei dem alle Mitglieder (frei) und Gäste (für einen kleinen Beitrag) zeigen können, was sie drauf haben. Im Kursraum werden dafür 3 Stationen aufgebaut, außerdem wird das Volleyballfeld und der Hof ebenfalls zur CrossFit Trainingsstation umfunktioniert. Im Anschluss wird der Grill angeschmissen und man kann die verlorene Energie wieder zu sich nehmen. Außerdem gibt es Cocktails, es verspricht also auch nach dem Event noch ein lustiger Abend zu werden.

Weitere Informationen über die Fitness Oase Wörth gibt es unter www.fitness-oase-woerth.de

Über die Fitness Oase Wörth

Die Fitness Oase Wörth im Gewerbegebiet Niederwiesen wurde im Jahr 1999 von Rüdiger Roth eröffnet. Ziel des Ernährungsberaters ist es, Menschen dabei zu helfen ihre gesundheitlichen und sportlichen Ziele zu erreichen. Im modernen Gerätepark ist nicht nur reguläres Fitnesstraining möglich, sondern auch Reha-Training und Patienten orientierte Angebote für Menschen, die eine OP hinter sich haben. In den Kursen wie Aerobic und vielen mehr hält man sich in der Gruppe fit und lernt neue Freunde kennen. Der weitläufige Wellnessbereich lädt zum entspannen und relaxen ein. Bei einem Durchschnittsalter von 45 Jahren - das jüngste Mitglied der Fitness Oase ist 13 Jahre, das älteste 92 Jahre alt – ist für alle Ansprüche etwas geboten.

Kontakt

Fitness Oase Wörth
Herr Rüdiger Roth
Geschäftsführung
In den Niederwiesen 4
76744 Wörth
07271 / 79 3 25
oasewoerth@t-online.de
www.fitness-oase-woerth.de

Pressekontakt

igroup Internetagentur
Herr Nikolai Tauscher
Online-Marketing
Ewald-Renz-Str. 1
76669 Bad Schönborn
07253 / 9875 600
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de