

Urban Training

Sport und Gesundheit für alle. Urban Training ist erstmals mit der Lancierung in Paris im Jahr 2008 bekannt geworden. Nun startet die kostenlose und spielerische Outdooraktivität von April bis September 2012 auch in verschiedenen Ostschweizer Stadtzentren.

Es ist die Lösung, um mit Leichtigkeit Sport zu treiben. Und dies zwei Schritte vom Arbeitsplatz oder der Wohnung entfernt in einer Gruppe, die von einem Coach begleitet wird. Urban Training verfügt über eine breite Auswahl an Stadtparcours, die schnelles Gehen und Muskelübungen kombinieren und dabei die Infrastruktur der Stadt ganz neu beanspruchen (Bänke, Treppen, Quais, Mauern usw.). Dieses Training erlaubt es, frische Luft zu schnappen, sich zu amüsieren,

Gewicht zu verlieren, muskulöser zu werden oder seine Kondition wiederzufinden. Es ist für jede und jeden geeignet, wie auch immer die Kondition, das Alter oder die persönlichen körperlichen Gegebenheiten aussehen.

Eine Trainingssequenz dauert eine Stunde und besteht aus Aufwärmern, Training und Erholung. Trainiert wird der ganze Körper sowie die Gesamtkondition. Einzelne Körperteile werden spezifisch mit gezielten Übungen gestärkt. So zum Beispiel Trizeps, Bizeps, Brust- und Bauchmuskeln.

Gründe für Urban Training?

Urban Training findet vorwiegend im Freien statt und ist kostenlos. Die Teilnehmenden lernen, wie und wo sie sich täglich draussen bewegen können. Und dies unmittelbar in der Nähe ihres städtischen Wohn- oder Arbeitsortes. Teilnehmende



entdecken Plätze und Örtlichkeiten in ihrer Stadt neu. Das Ziel von Urban Training ist, Sport, Gesundheit und ein ausgeglichenes Sozialleben zu fördern. Und zu guter Letzt macht Urban Training Spass.

Wer macht Urban Training?

Menschen, die sich gerne sportlich betätigen und dabei gerne im Freien sind, Menschen, die neu in der Stadt sind und die sportlichen Gegebenheiten besser kennenlernen möchten und solche, die gerne in der Gruppe ungezwungen Sport treiben. Urban Training erlaubt zudem, sich zu amüsieren, Gewicht zu verlieren, muskulöser zu werden oder ganz einfach seine Kondition wiederzufinden.

Wie läuft ein Urban Training ab?

Die Trainingssequenz startet an einem fix definierten Treffpunkt. Nach einem Warm-Up, startet ein aktiver Laufteil, danach einzelne Trainingssequenzen, in die Elemente wie Sitzbänke, Treppen und Mauern etc. eingesetzt werden. Zum Abschluss findet man sich auf einem grossen Platz oder einer Wiese für das Stretching ein. Nach Ablauf von einer Stunde ist das Urban Training beendet.

Wo und wann findet Urban Training statt?

In verschiedenen Städten in der Schweiz zu verschiedenen Daten. Auf www.urban-training.ch sind die Termine ausgeschrieben. Sie starten in der Deutschschweiz ab April und dauern bis Ende September 2012. Sie finden in der Deutschschweiz in St.Gallen, Zürich, Winterthur und Basel statt.

Wie meldet man sich für Urban Training an?

Auf der Website von www.urban-training.ch füllt man zuerst den Gesundheitsfragebogen aus. Er dient dazu, das sportliche Niveau einer Person zu eruieren und über gesundheitliche Einschränkungen Bescheid zu erhalten.

Im Anschluss registriert man sich mit den persönlichen Koordinaten und schreibt sich für das gewünschte Datum und die gewünschte Stadt ein. Der Termin wird im Anschluss via E-Mail bestätigt.



Wer steckt hinter Urban Training?

Dave Baucamp und Benjamin Bachmann sind für die Umsetzung der Trainings in der deutschen Schweiz verantwortlich.

Dave Baucamp ist diplomierter Turn- und Sportlehrer ETH Zürich, Präsident des Personaltrainerverbandes sptv.ch und Inhaber des Fitnesscenters krafftmuehle.ch. Benjamin Bachmann ist Vize-Präsident des Personaltrainerverbandes und Inhaber von Crossfit-Turicum.

Seit mehreren Jahren arbeiten sie beide intensiv als Personal Trainer, bilden auch das entsprechende Personal aus und vermitteln etlichen Menschen Freude am Sport, an Bewegung sowie an gesunder Ernährung. Dave Baucamp und Benjamin Bachmann bilden die Trainer, welche Urban Training durchführen, auch spezifisch dazu aus. Eine fachlich kompetente Personal Training-Gruppe kümmert sich also um die Teilnehmenden aus der ganzen Schweiz. Auf Anfrage werden auch neue Urban Trainer ausgebildet.



Wie finanziert sich Urban Training?

Urban Training kooperiert intensiv mit verschiedenen Sponsoren und Partnern schweizweit, denen die Gesundheit der Gesellschaft am Herzen liegt. Darunter finden sich städtische Ämter, Krankenkassen und Fitnesscenter sowie interessierte Unternehmen.

QR-Code

Erfahre mehr zum Urban Training.

