

Hast du dich auch schonmal gefragt was Calisthenics eigentlich ist und warum immer mehr Leute mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren?

Das Wort Calisthenics kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus den Worten „kallos“ und „sthenos“ zusammen und bedeutet die „schöne Kraft“.

Beim Calisthenics versucht man also Übungen möglichst langsam, sauber und vor allem mit korrekter Form aus eigener Kraft auszuführen.

Da man grundsätzlich mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet wird kein Equipment benötigt. Um das Training jedoch abwechslungsreicher zu gestalten und die Schwierigkeit zu variieren, setzen wir auch Geräte wie Ringe, Reckstangen und Barren ein.

Diese ermöglichen das Ausführen von Figuren wie die sogenannte „*Human Flag*“, den „*Muscle up*“ oder Variationen des klassischen *Klimmzuges*.

Die Übungen bauen auf Grundlagen in Beweglichkeit, Körperspannung und Koordination auf und können je nach Skill-Level variiert und gesteigert werden.

Du baust dich von den Grundübungen der Körperspannung bis hin zu den verschiedenen End-Skills auf. Wir setzen demnach an deinem individuellen Niveau an.

Du brauchst nur viel Motivation, Kreativität und Durchhaltevermögen!



<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Calisthenics>



