



## JETZT WIRDS **DRECKIG** FITNESS FÜR JEDERMANN

Radsportler sind vor allem eines: gerne an der frischen Luft, ergo in freier Natur. Ab und sollte man dann aber auch mal an die sog. **Allgemeine Fitness** denken. Wer's auch hier nicht indoor in miefiger Luft beim Eisenbiegen, sondern aktiv und draußen lieber mag, für den hätten wir hier etwas. Also **ab zur Outdoor Fitness!**

Als Radsportler trainiert man primär natürlich vor allem die Ausdauerfähigkeiten. Während man sich gern einmal dürr, dürrer, Fadenstrich mit Diäten selbstkasteit, damit's schneller rund läuft, vergessen die meiste aber, dass der Körper nicht nur aus einer guten Lunge, getuntem Gewicht und ordentlich Oberschenkelmuskulatur bestehen, sondern auch aus noch weitaus mehr Muskeln, die wohldosiert wie gezielt trainiert werden muss(t)en. Dass es bisweilen unästhetisch und gesundheitlich bedenklich aussieht, wenn „Hungerhaken“ sich über Asphalt, Bretter und Wurzeln quälen, darüber brauche wir uns an dieser Stelle sicher nicht unterhalten.

Um den nötigen Schub, äh, **Druck auf's Pedal** zu bringen, benötigt der Pedalör also auch **gut trainierte Muskeln am Rumpf und den Armen**, besonders im Nacken- und Lendenwirbelbereich, aber auch am Bi- und Trizeps, dem Bauch und der Wadenmuskulatur. Und diese Partien werden bekanntlich gern vernachlässigt.

## **Workout outdoor - absolut effektiv und flexibel!**

Dieses **Ganzkörperworkout** wird vor allem jene Radsportlerinnen und Radsportler, die eh lieber auf breiteren, bestellten Reifen unterwegs sind, als die aerodynamische Straßenflitzfraktion, freuen - aber es ist natürlich auch etwas für alle anderen Sportlerinnen und Sportler. Wie der Titel schon verrät: **es wird sicherlich dreckig.**

Geboten wird ein **professionell** angeleitetes und betreutes, abwechslungsreiches **Gruppen-Fitnesstraining in der Natur**. Die Übungen werden mit Körpergewicht, Kleingeräten und natürlich viel mit dem durchgeführt, was uns die Natur anbietet. Ein effektives und zugleich flexibles Workout also, ein Workout für alle Bürogestressten, für alle, die lieber ungebunden und flexibel trainieren, dabei aber die Natur nicht missen wollen. Und das können, müssen aber nicht nur Radfahrer sein.

Ganz wichtig: wie effektiv bzw. anstrengend das Training ausfallen wird, bestimmst jede/r TeilnehmerIn für sich selbst. Also keine Angst und Scheu etwas nicht zu schaffen. Das Trainerinteam und die Gruppe motivieren, das **Beste aus sich rauszuholen**. Wenn mal eine Übung nicht funktioniert- es gibt ganz sicher eine **Alternative!** Einzig die **Bereitschaft sich anzustrengen und zu kämpfen** sollte mitgebracht werden. Und die hat jede Outdoorsportlerin/ jeder Outdoorsportler, oder? □

„**Dreckig in Hagen**“, so der Firmennamen, unter dem das qualifizierte **Trainerduo Nadine Hemesath und Christian Schultze** dieses spezielle Workout **ab März 2014** anbieten werden, möchte nicht nur, aber eben vor allem Outdoorsportlerinnen und -sportler ansprechen und zum Trimm-Dich motivieren. Denn im Prinzip ist dieses Workout nichts anderes als das von Turnvater Jahn proklamierte „**Trimm dich!**“ - nur eben in richtig dreckig!



Jetzt wird's dreckig – Outdoor Fitness als Trainingsalternative



Jetzt wird's dreckig – Outdoor Fitness als Trainingsalternative



**Wer, was, wann, wo?**



**JETZT WIRDS  
DRECKIG**  
FITNESS FÜR JEDERMANN



**OUTDOOR-FITNESS IN HAGEN**

Trimm dich in der freien Natur mit professioneller Anleitung der Personal Trainer Nadine und Chris.

**STARTTERMINE:**

Sa. 15.03.2014	11.30 Uhr für Einsteiger
Sa. 15.03.2014	12.30 Uhr für Fortgeschrittene
Di. 18.03.2014	17.15 Uhr für Wiedereinsteiger
Mi. 19.03.2014	10.30 Uhr für Senioren

**PREIS:**  
10 x 1 Stunde für je 10,00 € = 100,00 € gesamt

**JETZT ANMELDEN UNTER:**

**KONTAKT:**  
Nadine Hemesath: 0176 / 64 68 72 46  
Chris Schultze: 0173 / 31031 63  
oder per Mail: [fitness@dreckiginhagen.de](mailto:fitness@dreckiginhagen.de)

  
[FACEBOOK.COM/DRECKIGINHAGEN.DE](https://www.facebook.com/dreckiginhagen.de)

Die **Einsteigerkurse sind für Jedermann** geeignet. Eine sportliche Vorerfahrung oder ein bestimmtes Fitnessniveau sind nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Um sich bei einem Fortgeschrittenenkurs anzumelden solltest man allerdings 30 Minuten am Stück joggen können, sowie 10 Kniebeugen und 10 Liegestütze (Männer ohne Aufsetzen der Kniee, Frauen mit Aufsetzen derselben) schaffen. Trainiert wird mit **maximal 12 Personen pro Gruppe**. Eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten und findet bei jedem Wetter statt.

Und an folgenden **Termine** könnt ihr euch quälen:

Sa. 15.03.2014 11:30Uhr - Einsteiger  
Sa. 15.03.2014 12:30Uhr - Fortgeschrittene  
Di. 18.03.2014 17:15Uhr - „Sportwiedereinsteiger“  
Mi. 19.03.2014 10:30Uhr - Senioren

Austragungsort sind die **Wälder rund um Hagen** (NRW).

**Alle wichtigen Infos** bekommt ihr bei Nadine Hemesath und Christian Schultze unter [jetzt-wirds-dreckig@web.de](mailto:jetzt-wirds-dreckig@web.de) oder auf Facebook/dreckiginhagen. Telefonnummern könnt ihr dem Flyer (rechts) entnehmen. Ach, und anmelden könnt ihr euch bei denen natürlich auch direkt! ☐

**Also, wir sehn uns zur Outdoor Fitness Challenge!**



Jetzt wird's dreckig - Outdoor Fitness als Trainingsalternative

