

Fit sein in der Gruppe

Work-outs inmitten der Natur: Mit dieser Idee ist das Unternehmen Cross Arena in Graz im Vorjahr durchgestartet.



**Wirtschafts
Duell**

Grazer
Crossfit-Anbieter



Als eine der ersten Crossfit-Boxen Österreichs punktet CrossFit Graz mit professionellem Gruppentraining.

STEFAN PECNIK

Griesplatz 5
8020 Graz
Foto: Alex Schlacher

**ALEX
KONTRA**

Angermayrstraße 2b
8075 Hart bei Graz
Foto: KK

Das Trainieren in der Gruppe ist sicher hervorzuheben. Man pusht sich gegenseitig zu Höchstleistungen, das hilft nicht zuletzt, eigene Grenzen zu überwinden, um besser zu werden.

Was macht Crossfit eigentlich so speziell?

Crossfit-Kleingruppen bestehen aus unterschiedlichen Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Und trotzdem haben alle Spaß und erreichen ihre Ziele. Jeder kann Crossfit machen!

Unser Training findet ausschließlich im Freien statt: Frische Luft statt Schweißgeruch und Sonnenstrahlen statt künstliches Licht. Wir trainieren auf den schönsten Plätzen in der Natur.

Welche besonderen Leistungen bieten Sie an?

Neben Ausdauertrainings wird unter Aufsicht von professionellen Coaches mit dem eigenen Körpergewicht und mit freien Gewichten gearbeitet. Extra-Angebote runden das Ganze ab.

Gestartet wird mit einem funktionellen Aufwärmprogramm, danach wird an der Schnelligkeit gearbeitet, ehe das Work-out erfolgt. Die Dauer der einzelnen Parts variiert dabei je nach Einheit.

Wie läuft ein Crossfit-Training bei Ihnen ab?

Eine Einheit dauert 60 Minuten. Es gibt immer ein „Work-out of the day“, stets an die Person angepasst. Dazu kommen ein Warm-up, sowie ein Bewegungs- und Techniktraining.

Bei uns kann man Crossfit bis zu fünf Mal in der Woche betreiben. Man muss sich für die einzelnen Einheiten anmelden, zum Beispiel über unsere Homepage www.crossarena.at.

Wie oft pro Woche wird im Schnitt trainiert?

Nach dem gratis Probetraining (Infos unter www.crossfitgraz.at) und dem „Basic-Kurs“ kann bei uns sieben Tage in der Woche trainiert werden. Besonders viele Einheiten werden am Abend angeboten.

Man kann gerade bei Übungen mit dem eigenen Gewicht auch sehr viel falsch machen. Wichtig ist daher auch eine gute Beratung von qualifizierten Trainern wie sie bei uns der Fall ist.

Was sollte man beachten, wenn man mit Crossfit beginnt?

Ein Probetraining ist sicher zu empfehlen, um zu sehen, ob das Training wirklich die Erwartungen erfüllt. Und danach helfen unsere erfahrenen Coaches natürlich bei jeder Frage gerne.

Crossfit ist in letzter Zeit immer bekannter und beliebter geworden. In den USA ist es ja schon seit Jahren etabliert, aber auch bei uns wird nun wieder vermehrt auf Gesundheit Wert gelegt.

Ist Crossfit in Österreich bereits richtig angekommen?

Crossfit befindet sich in Österreich noch in der Aufbauphase, die Skandinavier sind uns da schon voraus. Insgesamt wird aber mehr Geld aufgewendet, um den eigenen Körper in Schuss zu halten. **CH**