

Über Holz und über Stein

CrossRun: Eine Sportart, die in Graz immer populärer wird.

■ Kraft- und Ausdauertraining in der Gruppe mit funktionellen Übungen, dem eigenen Körpergewicht und handlichen Trainingsgeräten, wie Kettlebells oder Superbands, um sich selbst weiterzuentwickeln und persönliche Ziele zu erreichen.

Training am Puls der Zeit

„Da ich ein Mensch bin, der in seiner Freizeit sehr gerne sportlich aktiv ist, hab ich nach einer zusätzlichen Alternative gesucht. Dabei waren klassische Fitness-Studios keine Option für mich. Ich mag die Natur und halte mich generell sehr viel im Freien auf“, so Teilnehmer Andreas Möstl. Moderne Trainingsmethoden und die Vielfalt machen es jedes Mal zu einem Erlebnis. CrossRun schafft den perfekten Ausgleich zu einem stressigen Berufsleben. Trainiert wird bei fast jedem Wetter, gemeinsam werden Ziele erreicht, die zuvor keiner für möglich ge-



Balance, Dehnung und Kräftigung sind für die CrossRunner wichtige Trainingsbestandteile.

CrossArena

halten hätte. Top ausgebildete Trainer nehmen sich für jeden einzelnen Teilnehmer Zeit und gehen auf die Person ein. So kann man auch sportmedizinische Anforderungen perfekt auf den Einzelnen ausrichten. Unabhängig vom Trainingsgrad ist jeder willkommen. Es wird ein motivierendes Umfeld geboten, in dem jeder sein Bestes

zu geben bereit ist. Auch als Neuling muss man keine Scheu an den Tag legen. Genau aus diesem Grund bildet sich ein tolles Miteinander in den Trainingsgruppen. Die CrossArena-Trainer nehmen mit den Mitgliedern auch regelmäßig an sportlichen Events wie dem Grazathlon oder dem Spartan-Race teil. **RS/CRH**