

Neu ab Juni 2021: die Aktivmeile Lermoos-Ehrwald

## **Das Comeback des Trimm-Dich-Pfades**

**Klettern und Klimmziehen, Baumeln und Balancieren. Kurz: Bewegung tut dem Körper und der Seele einfach gut! Auf der neuen Aktivmeile zwischen Lermoos und Ehrwald können Einheimische und Gäste jederzeit vor unglaublicher Bergkulisse draußen in der Natur trainieren – mit oder ohne professionelle Anleitung. Die neue Aktivmeile Lermoos-Ehrwald eröffnet im Juni 2021.**

Alles Gute kommt früher oder später zurück. So wie die Trimm-dich-Bewegung, die in den 70ern und 80ern im wahrsten Sinn der Renner war. Heute boomt die Fitnessbewegung mehr denn je. Und immer mehr Menschen möchten statt in der Halle draußen an der frischen Luft trainieren. Am liebsten mit Panoramablick auf die Berge wie in der Tiroler Zugspitz Arena. „In Coronazeiten fühlen sich die Menschen im Outdoor-Fitnessstudio inmitten der Natur einfach wohler“, sagt CrossFit-Trainerin Conny Rauter. „Die Natur selbst stellt den größten Reiz dar. Klimmzüge und Liegestützen im Calisthenics Park bei strahlend blauem Himmel und inmitten unserer atemberaubenden Bergkulisse zu machen, motiviert viel mehr, als im Fitnessstudio zu trainieren“, sagt die Trainerin aus Lermoos. Ab Juni 2021 geht's los, dann können sich auf der Aktivmeile Lermoos-Ehrwald Jung und Alt auf 18 Stationen und einer „Calisthenics“-Anlage beliebig intensiv ihrer Fitness widmen.

### **Calisthenics: das Workout mit dem eigenen Körpergewicht**

Der neue Boom in Sachen Fitness ist eigentlich ein uralter. „Calisthenics“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „schöne Kraft“. Hier geht es vor allem um das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln wie Klimmzugstangen, Barren oder Balken. Die Übungen kommen vom klassischen Turnen, aber auch aus Tanz, Akrobatik oder Parcours. Im Fokus

steht ein Ganzkörpertraining, das sämtliche Muskeln im Körper beansprucht. Calisthenics fördert Muskelkraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit. Ab diesem Sommer gibt's das Fitnessprogramm auch in der Tiroler Zugspitz Arena. „Das Training an der frischen Luft ist abwechslungsreich, stärkt durch den Sauerstoffgehalt die Abwehrkräfte und das Tageslicht versorgt den Körper mit Vitamin D. Außerdem wirkt es sich positiv auf die Psyche aus, minimiert Stress und verbessert die Stimmung“, sagt CrossFit-Trainerin Conny Rauter. Neben Calisthenics-Trainingsgeräten gibt's an der neuen Aktivmeile im Ehrwalder Moos auch Liege- und Sitzmöglichkeiten sowie ein WC. Die Calisthenics-Anlage ist von Ehrwald, Lermoos und Biberwier per Rad oder zu Fuß über die Mooswege erreichbar. Oder noch besser: als würdiger Abschluss der Fitness-Einheit nach den 18 Stationen der Aktivmeile.

## **1 Runde, 2 Dörfer, 6 Kilometer, 18 Stationen, 1.000 Möglichkeiten**

Liegestütz, Barrenstütz, Klimmzug und Kniebeuge: Turnvater Jahn wäre stolz auf die Tiroler. Aber die 18 Stationen bieten noch viel mehr Übungen an, um den ganzen Körper mit dem eigenen Gewicht zu trainieren. Das Konzept der Aktivmeile stammt von einem Konditionstrainer und Calisthenics-Experten des Österreichischen Skiverbandes. Los geht's in Lermoos bei der Fischzucht. Die Stationen in Stichpunkten: Kletterstation, Hangelstrecke, Balancierstrecke, Wackelbalken, Reck-Ring-Kombi, Liegestütz, Wackelbretter, Slalomspringen, schräge Balancier- und Sprungplatten, Barrenholz, Bodengitter, Balancierseil, Slackline, Sit-ups, Klettersteig, Rückentrainer, Stemmgerät, Kletterwand – und schon ist jeder fit wie ein Turnschuh! Vom Ende der Aktivmeile am Bahnviadukt in Ehrwald gelangt man über die Laufstrecke zur Calisthenics Anlage – und am Lussbach entlang wieder zurück zum Start. Natürlich kann man auch vom Viadukt in Ehrwald in entgegengesetzte Richtung laufen.

Tipp: Wer nicht gerne allein trainiert, hat jeden Freitag ab 10 Uhr die Möglichkeit, gemeinsam in einer kleinen Gruppen und unter professioneller Anleitung von CrossFit-Trainerin Conny Rauter die Stationen der Aktivmeile zu absolvieren. Das Angebot ist im Tourismusbüro Lermoos buchbar und mit der Gästekarte kostenfrei. Wer teilnehmen möchte, sollte sich bis 17 Uhr am Vortag anmelden. Weitere Informationen gibt es unter [www.zugspitzarena.com](http://www.zugspitzarena.com).

Juni 2021

Digitales Text- und Bildmaterial kann unter [www.hansmannpr.de](http://www.hansmannpr.de) heruntergeladen werden.

*Die Tiroler Zugspitz Arena liegt auf der österreichischen Seite der Zugspitze im Tiroler Außerfern, eingebettet zwischen dem Wettersteingebirge mit der Zugspitze im Norden und der Mieminger Kette im Süden. Sie umfasst die Orte Ehrwald, Lermoos, Berwang, Bichlbach, Biberwier, Heiterwang am See, Lahn-Wengle und Namlos. Als Grenzberg liegt die Zugspitze zwischen Deutschland und Österreich. Sie kann sowohl von deutscher als auch von österreichischer Seite aus erreicht werden. Von Ehrwald aus führt die Tiroler Zugspitzbahn auf den Westgipfel der Zugspitze.*