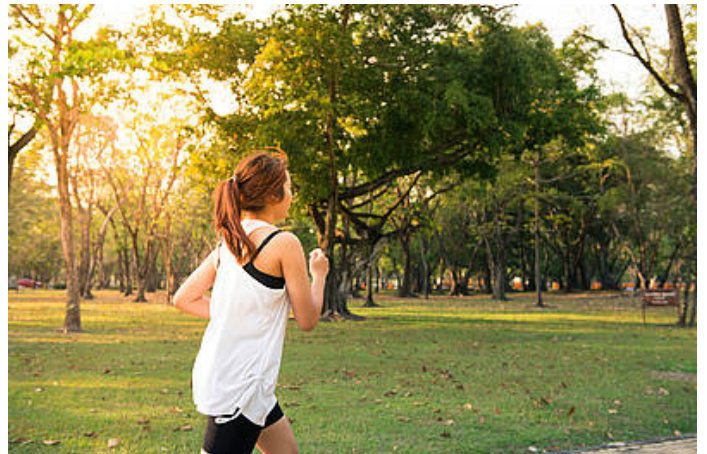


Veröffentlicht auf www.leineblitz.de am Freitag, 16.02.24 um 13:37 Uhr:

Tipps & Infos: In Bewegung bleiben - Outdoor-Sport als Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil

REGION. Das Erwachen des Frühlings ist nicht mehr fern, und das langsam milder werdende Klima sowie die farbenfrohe Naturkulisse laden dazu ein, die Sporttasche zu schnappen und das Fitnessstudio hinter sich zu lassen. Für passionierte Sportler bedeutet diese Zeit ein freudiges Zurückkehren zu den Wurzeln des Outdoor-Trainings.

Die Kombination von Sonnenlicht und frischer Luft wirkt Wunder für Körper und Geist. Gerade in der malerischen Kulisse Hannovers und seiner Umgebung bietet sich die perfekte Gelegenheit, Ihre Sportschuhe zu schnüren und aktiv zu werden. Dabei sind Sie nicht auf eine einzige Sportart beschränkt, sondern können aus einer Vielzahl von Fitnessseinheiten schöpfen. Joggen, mit einem [Sing Trainer](#) trainieren, Radfahren oder Wandern? Wir verraten Ihnen, warum Sie Ihre Fitnessseinheiten nach draußen verlagern sollten!



Sonnenlicht und frische Luft - Die Bedeutung von Vitamin D und Sauerstoff

Wir benötigen Sonnenlicht! Es ist schließlich eine der besten Quellen für Vitamin D, das für die Stärkung unserer Knochen und unseres Immunsystems unerlässlich ist. Zudem verbessern Sauerstoff und frische Luft unsere Gehirnfunktion, steigern die Energie und fördern eine positive Stimmung. In der Großstadt Hannover bieten Parks und Grünanlagen, wie die Herrenhäuser Gärten, den perfekten Zufluchtsort, um all diese Vorteile zu genießen. Anstatt mit den [Widerstandsbändern](#) im muffigen Fitnessstudio zu verbringen, können Sie diese einfach in den Rucksack packen und einen Park in der Nähe aufsuchen.

Das beruhigende Grün der Natur und die Ruhe abseits des städtischen Trubels wirken sich zudem äußerst positiv auf unseren Stresspegel aus. Wir können den Kopf etwas frei bekommen, Stress abbauen und so wieder voller Energie in den Alltag zurückkehren.

Individuelle Sportarten für jedermann

Sie sind ein erfahrener Sportler oder haben sich gerade erst dazu entschlossen, aktiver zu werden? Es gibt für absolut jeden die richtige Outdoor-Sporteinheit! Wir haben einige Ideen zusammengestellt, von denen Sie sich inspirieren lassen können:

- **Individuelle Fitnessseinheiten:** Für ein effektives Work-out benötigen Sie nicht unbedingt ein Fitnessstudio. Mit mobilen Trainingsgeräten wie Widerstandsbändern, einem Kettlebell oder einem Sandbag können Sie im Georgengarten oder auf Ihrer Terrasse trainieren. Die Vielfalt der Übungen, die mit diesen Geräten möglich sind, verspricht Abwechslung und Effizienz. Und das Beste? Die Geräte sind platzsparend und lassen sich beispielsweise mit Wasser oder Sand individuell an ihr Wunschgewicht

befüllen.

- **Joggen:** Laufen Sie dem Alltag davon und genießen Sie die Idylle am Maschseeufer, spüren Sie die frische Brise am Mittellandkanal, oder erfahren Sie die belebende Atmosphäre des Stadtwaldes [Eilenriede](#). Planen Sie Ihre individuelle Route und legen Sie Tempo und Intensität selbst fest - jedes Mal aufs Neue!
- **Calisthenics Park:** Ganz ohne Gerätschaften können Sie sich ein Training nicht vorstellen? Am Sportleistungszentrum in Hannover erwartet Sie ein modern ausgestatteter Calisthenics Park. Hier können Sie mit dem eigenen Körpergewicht trainieren, Ihre Muskelkraft steigern und sich mit anderen Sportlern austauschen.
- **Wandern:** Eine Wanderung durch das Naherholungsgebiet Deister fördert nicht nur Ihre Ausdauer, sondern bietet auch spektakuläre Ausblicke und die Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen. Es gibt hier viel zu entdecken!

In der [Region Hannover](#) gibt es also vielfältige Möglichkeiten, sich zu bewegen, etwas Sport zu treiben und gleichzeitig die Schönheit der Natur zu genießen. Packen Sie Ihre Sporttasche und nehmen Sie das Ruder Ihres Wohlbefindens selbst in die Hand!

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 04. May. 2024, 06:43 Uhr
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.