

Krafttraining für Senioren: Starke Frauen schwitzen im CrossFit!

CrossFit für Seniorinnen in Wiener Neustadt: Krafttraining verbessert Fitness und Lebensqualität. Erfahren Sie mehr über die Vorteile und Übungen.

Wiener Neustadt, Österreich - In Wiener Neustadt wird ein neues Kapitel im sportlichen Engagement für Senioren aufgeschlagen. Im örtlichen CrossFit-Studio haben ältere Damen die Möglichkeit, beim gezielten Krafttraining frische Energie zu tanken. „Am Ende gibt es dann immer zehn Minuten lang ein Programm auf Zeit und Ausdauer, sodass man so richtig schwitzt“, freut sich eine begeisterte Teilnehmerin. Der Schweiß fließt nicht nur ordentlich, sondern die Übungen sind speziell auf die Fähigkeiten und körperlichen Herausforderungen der Seniorinnen abgestimmt, betont Trainerin Vanessa Wagner. Sollten individuelle Einschränkungen auftreten, werden sofort Alternativen angeboten, sodass jeder mitmachen kann, unabhängig vom Fitnesslevel, wie auch Physiotherapeut Erik Bakodi bestätigt.

Krafttraining als Schlüssel zur Lebensqualität

Das Training hat zum Ziel, nicht nur die körperliche Fitness zu fördern, sondern auch die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. „Kniebeugen helfen, einfacher von einem Sessel aufzustehen“, erläutert Bakodi. Insbesondere das Steigen auf Boxen stellt für viele ein mentales und körperliches Überwindung dar. Die positive Entwicklung zeigt sich oft schon nach wenigen Trainingseinheiten: „Ich fühle mich einfach

energiegeladener“, berichten zahlreiche Teilnehmerinnen. Denn Herausforderung und Unterstützung im Fitnessbereich tragen maßgeblich zur Steigerung des Selbstbewusstseins bei, was für viele der Schlüssel zu einem aktiveren Leben ist, wie **noe.orf.at** berichtet.

Parallel zum Senioren-Sport gibt es spannende Entwicklungen im Bereich des Boulderns. Die Techniker Boulder Bundesliga thematisiert in ihrem Podcast das notwendige Krafttraining, das nicht nur für Boulderer, sondern für alle Sportarten von Bedeutung ist. Vanessa Wildmann, Trainerin und Boulderin, erläutert, welche Übungen wichtig sind, um den Körper ganzheitlich zu stärken. Außerdem wird über die Herausforderungen im Boulderhallenmarkt diskutiert, wo Geschäftsführer Tom Petzold von Element Boulders Einblicke in die Geschäftsseite des Hallensportes gibt. Fragen nach der Eröffnung neuer Hallen und dem Verdrängungswettbewerb durch große Ketten stehen im Raum, wie **boulder-bundesliga.de** berichtet.

Details	
Ort	Wiener Neustadt, Österreich
Quellen	• noe.orf.at • boulder-bundesliga.de

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)