

10.06.2020

## BLICKWINKEL

### (Wieder)entdeckt: Alte und neue Sporttrends im Freien

**Joggen, Radfahren, Inlineskaten: Viele haben in den vergangenen Wochen ihre Liebe für klassische Outdoor-Sportarten wiederentdeckt – mehr oder weniger freiwillig. Denn frische Luft und das durch die Bewegung ausgeschüttete Dopamin war ein willkommener Ausgleich zu beruflichem Stress und engen Familienverhältnissen zu Hause. Dabei gibt es immer wieder neue Fitnesstrends, die sich vor allem draußen gut ausprobieren lassen. CosmosDirekt hat sich einige brandneue Fitnessbewegungen angeschaut – und dabei festgestellt, dass so mancher Trend nur vermeintlich neu ist.**

#### Pressekontakt

Sabine Gemballa  
Business Partner  
CosmosDirekt  
T +49 (0) 681 966-7560

Stefan Göbel  
Unternehmenskommunikation  
Leiter Externe Kommunikation  
T +49 (0) 89 5121-6100

presse.de@generali.com

c/o follow red GmbH  
Ute Schmidt  
Waldburgstraße 17/19  
70563 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711-90140-483  
ute.schmidt@followred.com

**Generali Deutschland AG**  
Adenauerring 7  
81737 München

[www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de)  
[www.generali.de](http://www.generali.de)

Twitter: @GeneralIDE



Fotoquelle: Adobe Stock

Saarbrücken – Freizeitsportler können aufatmen: In vielen Bundesländern sind zumindest kontaktlose Sportarten wie Golf, Tennis oder Badminton wieder erlaubt. Vermutlich wird der Trend zu Freiluftsport noch eine Weile anhalten, denn nach einer Umfrage von Statista<sup>1</sup> würden 38 Prozent der Deutschen auch nach den entsprechenden Lockerungen weiterhin Fitnessstudios und Sportclubs meiden. Der Drang nach Bewegung an der frischen Luft ist nicht neu: Schon die Steinzeitmenschen hielten sich auf der Jagd und durch die ausgedehnte Nahrungssuche fit und für die alten Griechen gehörten gymnastische Übungen genauso zu einer abgerundeten Erziehung wie die geistige Betätigung.

<sup>1</sup> Quelle: Statista (<https://de.statista.com/infografik/21678/was-deutsche-auch-bei-aufgehobenen-beschaerankungen-wegen-covid-19-vermeiden-wuerden/>)

Und jedes Jahr tauchen auf der ganzen Welt neue Ideen und Konzepte rund um Sport und Fitness auf. Einige spannende Ideen, die auch in Corona-Zeiten und mit Abstand ausprobiert werden können:

### **GANZTÄGIGES TRAINING**

Einen Vorteil hat das Arbeiten im Homeoffice: Kürzere Erholungspausen lassen sich einfacher dazu nutzen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Morgens eine Viertelstunde Yoga auf der Terrasse, ein Spaziergang in der Mittagspause, zwischendurch einige Dehnübungen am offenen Fenster und abends noch eine Einheit Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht – kürzere Einheiten bringen Abwechslung in den stressigsten Arbeitsalltag und halten auch zu Hause fit.

### **GLIDE FIT**

Aus den USA kommt dieser Fitnesstrend über den großen Teich geschwappt. Und das ist durchaus im wörtlichen Sinn zu verstehen, denn bei Glide Fit spielt Wasser eine wichtige Rolle. Die Fitnessseinheiten, egal ob Yoga, Stabilität oder hochintensives Intervalltraining (HIIT), werden auf einem Board durchgeführt, das frei auf dem Wasser dahingleitet. Die instabile Wasseroberfläche beansprucht mehr und tiefer liegende Muskeln und erzeugt somit eine perfekte Kombination aus Funktions- und Balancetraining.

### **MINDFUL RUNNING**

Die Jagd nach Rekordzeiten und Kilometern ist out, bewusstes Laufen ist in. Denn das Streben nach mehr Achtsamkeit hat auch die Joggingstrecken der Welt erreicht. Das Mindful Running kombiniert Laufeinheiten mit Meditations- und Atmungsübungen und legt dabei großen Wert auf die Körperhaltung und Wahrnehmung der Umgebung sowie der Mitmenschen. Also, ruhig mal die Kopfhörer zuhause lassen und stattdessen dem Vogelgezwitscher zuhören.

### **NATURAL MOVEMENT TRAINING**

Auf den Spuren von Ötzi ist das Motto beim Natural Movement Training. Es basiert auf Bewegungsmustern, die für den menschlichen Körper am natürlichsten sind und schon immer waren. Klettern, Krabbeln, Werfen, Rollen, Balancieren – so haben sich die Menschen bereits vor Urzeiten auf der Jagd nach Beute bewegt. Und auch wenn wir heute keine Mammuts mehr erlegen müssen: Für Ausdauer, Beweglichkeit und Spaß sorgt das Workout allemal.

### **OUTDOOR-KURSE**

Wer gerne Sport in Gesellschaft macht, kann das jetzt auch nach draußen verlegen. Denn Fitnesskurse wie Zumba, Yoga oder Tai Chi, die üblicherweise in geschlossenen Räumen stattfinden, können in der Outdoor-Variante auch viel Spaß machen. Die ersten Anbieter bieten schon erste Kurse unter freiem Himmel an, mit viel frischer Luft und genügend Platz zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

#### **COSMOSDIREKT**

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

#### **GENERALI IN DEUTSCHLAND**

Die Generali in Deutschland ist mit rund 14,3 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie rund 10 Millionen Kunden der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Zum deutschen Teil der Generali gehören die Generali Deutschland Versicherung, AachenMünchener Lebensversicherung, CosmosDirekt, Dialog, Central Krankenversicherung, Advocard Rechtsschutzversicherung und Deutsche Bausparkasse Badenia.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.