



Eine Frage der Balance

Trainiert: Balance, Körperspannung, Rumpfmuskulatur

Eine Übung zum Eingewöhnen. Versuch zuerst, auf einem Bein auf dem Baumstumpf zu stehen. Hat's geklappt? Sehr gut. Dann bist du bereit für Stufe zwei: Mach eine Standwaage. Das bedeutet: Auf einem Bein stehen, das andere Bein nach hinten strecken, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn bringen, sodass er zur Verlängerung des nach hinten gestreckten Beins wird. Die Arme sind dabei seitlich weggestreckt. Achte auf eine gute Rumpfspannung.

Für Erwachsene ist diese Übung oft ganz schön knifflig.

A man in a grey long-sleeved shirt and shorts is performing a yoga or stretching pose on a dirt path in a forest. He is leaning forward with his arms extended horizontally to the sides and one leg lifted and bent. The background is a dense forest of tall, thin trees with green foliage.

Sportplatz Wald

Wer sein Training nach draußen verlegt, hat mehr davon: Frischluft, Sonne, die ätherischen Öle der Bäume und das eine oder andere Eichkatzerl als Trainingspartner.

TEXT Andreas Schneethaler
FOTOS Marko Mestrovic

Klimmzug am Schranken

**Trainiert: Rücken- und Armmuskulatur,
Körperspannung**

Wenn du am Anfang oder Ende eines Waldwegs einen Schranken oder einen quer liegenden Ast entdeckst, überprüfe zunächst, ob er stabil ist. Wenn ja, kannst du an ihm eine Art Klimmzug machen: Die Füße sind auf dem Boden (so weit weg vom Schranken, wie es geht), die Arme streckst unter dem Schranken durch und umfasst ihn von hinten. Jetzt spannst du Bauch und Po an und ziehst dich hoch, sodass der Kopf über den Schranken schaut – dann wieder ganz langsam runterlassen.

Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich bei allen Übungen nach deinem persönlichen Fitnesslevel.





d

Der Wald als Sportplatz – für Beatrice Drach, Personal Trainerin und Bloggerin für [carpediem.life](#), das Beste, wenn es um gesunde Bewegung geht: „Weil du den Verlauf der Jahreszeiten mitbekommst und dadurch wieder mehr in Kontakt kommst mit deinem ureigenen, von der Natur geprägten Rhythmus. Gerade als Stadtmensch verliert man das oft aus den Augen. Der Wald holt dich wieder zurück in den Augenblick. Im wahrsten Sinne des Wortes ‚erdet‘ er dich.“

Zusätzlich stärken die ätherischen Öle der Bäume und die Mikroorganismen im Waldboden das Immunsystem: Bei deiner Trainingseinheit atmest du sie automatisch ein. Beatrice Drach: „Die Natur schenkt uns viel Kraft – das alles gibt es in dieser Form im Fitnessstudio nicht.“

Auch abschalten lässt es sich im Wald besser, weil du hier ganz bei dir sein kannst. Dazu musst du nicht einmal allein unterwegs sein. Das klappt auch, wenn du mit Freunden Sport machst. Einfach weil es weniger Einflüsse von außen gibt, keine Musik, keine stöhnenden Gewichtheber neben dir, keine Schlange vor deinem Lieblingsgerät – im Wald ist immer ein Baum für dich frei.

Ein gewachsenes Fitnessgerät

Und: Waldtraining wirkt mehrfach! Denn in der Natur nimmt der Körper automatisch eine höhere Grundspannung an. Moos, Reisig und Baumstümpfe sind nun einmal nicht so eben wie der Linoleumbelag einer Turnhalle. Darum sind wir ständig bemüht, Unebenheiten auszugleichen, das Gleichgewicht zu bewahren, unsere Sinne wachzuhalten ... Davon profitieren die Muskulatur und unser Balancegefühl.



Trainingspartner Baum

Trainiert: Po, Oberschenkel, Balance

*Stell dich mit dem Rücken zum Baum, aber lehn dich nicht an.
Ein Bein stützt du mit der Fußsohle am Stamm ab. Das andere
Bein setzt du möglichst weit nach vorn – und jetzt gehst du
langsam in die Knie, hoch und tief, hoch und tief.*

A woman with blonde hair tied back, wearing a maroon sports bra and leggings, is sitting on a tree stump in a forest. She is leaning her back against the trunk of a large tree. The forest floor is covered in fallen leaves, and the background is filled with green foliage and tree trunks.

Stamm-Platz

**Trainiert: Oberschenkel-
muskulatur**

Stell dich mit dem Rücken an einen Baumstamm. Dabei ist der Rücken möglichst aufrecht, die Schultern sind gerade – dann nimm Platz, als stünde vor dem Baum ein imaginärer Sessel. Rutsch möglichst weit hinunter (Achtung, nicht am Baum scheuern!) – abhängig von der Kraft deiner Oberschenkel –, bis ein rechter Winkel zwischen Beinen und Oberkörper entsteht. Position halten.

Wer es noch etwas schwieriger mag, geht auf die Zehenspitzen.



Am lauschigen Bankerl

Trainiert: Trizeps und Deltamuskel

Setz dich auf die Bank, stütze die Hände links und rechts ab – und rutsche jetzt mit dem Gesäß so weit nach vorn, dass du nicht mehr auf der Bank, sondern in der Luft davor „sitzt“. Gesäß beim Einatmen kontrolliert absenken – dabei beugen sich die Ellenbogen, Unter- und Oberarme bilden einen Winkel von etwa 90 Grad –, beim Ausatmen den Oberkörper hochdrücken.

Der Schwierigkeitsgrad lässt sich variieren: Mit abgewinkelten Beinen ist es einfacher, durchgestreckte Beine steigern die Intensität. Worauf ist zu achten? Schultern gerade, Bauch und Po anspannen.

Starke Stütze

Trainiert: Schultern, Brustmuskulatur

Stell dich mit dem Gesicht zum Baum. Stütz dich mit den Handflächen am Stamm ab, um Liegestütze zu machen. Je weiter der Abstand zwischen Füßen und Baum, desto anstrengender wird es. „Bei Liegestützen am Boden besteht oft die Gefahr, dass man mit der Lendenwirbelsäule einknickt und die falsche Muskulatur belastet. An einem Baum passiert das nicht. Da werden die Muskelgruppen beansprucht, die ich mit der Übung tatsächlich erreichen will“, erklärt die Personal Trainerin Beatrice Drach.



Unter Bäumen: 9 Wälder für einen sportlichen Ausflug

(...obwohl natürlich auch der Wald ums Eck ein perfekter Sport- und Spielplatz ist.)

Burgenland

Die Limbacher Wälder nahe Kukmirn sind für Sportler und Familien geeignet. Hier kann man seinen persönlichen „Lebensbaum“ finden. Am besten startet man beim Gasthof Limbacherhof.

Wien

Der Ottakringer Wald bietet auf 192 Hektar ausreichend Outdoor-Möglichkeiten für jeden Anspruch – vom Wandern bis zum anspruchsvollen Fitnessprogramm. Auch mit Öffis (46A und 46B) erreichbar.

Niederösterreich

Der Druidenweg in Yspertal im südlichen Waldviertel führt durch einen Fichtenwald an keltischen Kultstätten vorbei. Ausgangspunkt der Tour ist der Gasthof Forellenhof bei der Ysperklamm.

Oberösterreich

Grünau im Almtal ist eine der waldreichsten Gemeinden Österreichs und hat den Begriff der „Waldness“ geprägt. Was damit genau gemeint ist, sollte am besten jeder selbst erforschen.

Salzburg

Das Königswäldchen beim Leopoldskroner Weiher in der Stadt Salzburg ist mit

seinem moorig-weichen Waldboden ein idealer Fitness-Parcours. Parkmöglichkeit und Start direkt am Weiher.

Steiermark

Im waldreichsten Bundesland gibt es ungezählte Möglichkeiten – eine der interessantesten ist der Schluchtwald der Deutschlandsberger Klause. Der Einstieg befindet sich unter der Burg am Stadtrand.

Kärnten

Eine der attraktivsten Möglichkeiten, im Wald aktiv zu werden, bietet sich im Naturpark Weißensee. Erreichbar sind dessen Wälder über die Gemeinden Weißensee und Stockenboi.

Tirol

Der Modalwald beim Bergdorf Hinterthiersee bei Kufstein gilt als Kraftplatz – und bietet sich demnach auch fürs sportliche Krafttanken in der Natur an. Mit dem Auto ist man von Kufstein in 20 Minuten da.

Vorarlberg

Den etwas anderen Wald mit knorrigen Birken und Latschen findet man im Fohramoos am Bödele bei Dornbirn. Hier kann man in einem fast mystischen Ambiente etwas für Geist und Körper tun.