



Verfasste Studierendenschaft und Hochschule Aalen errichten Calisthenics-Gerät an der Hochschule Aalen

Seit kurzer Zeit steht den Studierenden und Mitarbeitenden der Hochschule Aalen ein Calisthenics-Gerät auf dem Campus Burren, neben Gebäude G2, zur Verfügung. Calisthenics ist eine Trainingsform, bei der das eigene Körpergewicht genutzt wird, um Muskelkraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination zu trainieren und aufzubauen.

Das innovative Sportgerät bietet verschiedene Stationen, wie zum Beispiel Klimmzugstangen, Dip-Bars, Parallel-Bars und Barren. Diese Stationen ermöglichen eine breite Palette an Übungsmöglichkeiten, die auf den gesamten Körper abzielen, von Klimmzügen, Beinheben, Liegestütz, Hangeln, Barrenstütz bis hin zu komplexeren Übungen wie Muscle-Ups oder Handständen. Eine Anleitung zu den Übungen finden Sie auf der Infotafel.

Nutzungs- und Sicherheitshinweise sowie Kontaktadressen im Falle von körperlichen Verletzungen oder bei Beschädigungen am Gerät finden Sie ebenfalls auf der Infotafel.