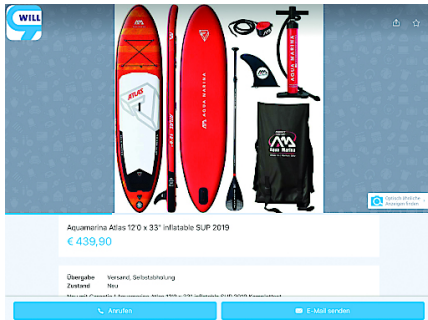


willhaben: Mit dem Ferienbeginn kann der Outdoor-Sport richtig los gehen



willhaben: Mit dem Ferienbeginn kann der Outdoor-Sport richtig los gehen

Credit: willhaben
Fotograf: willhaben



willhaben: Mit dem Ferienbeginn kann der Outdoor-Sport richtig los gehen.

Credit: willhaben
Fotograf: willhaben

Wien (OTS) - Im Sommer bei schönem Wetter ins Fitness Studio? Auf gar keinen Fall! An der frischen Luft kann der Körper umso mehr Sauerstoff und Vitamin D tanken und dadurch viel Energie und Kraft für den Tag gewinnen. Ein Volleyballnetz zum Strand mitnehmen oder doch Stand Up Paddling am See? Auf willhaben findet man die ideale Ausrüstung für den Sommersport.

Im Sommer geht es raus zum Sporteln. Da Radfahren, Joggen und Yoga nicht jedermanns Sache sind und mit der Zeit langweilig werden können, gibt es auf willhaben Ausrüstung für spannende Outdoor-Sportarten, um diesen Sommer einmal eine neue Sportart auszuprobieren.

Zwtl.: Mehr Outdoor-Sport bedeutet mehr Spaß und mehr Gesundheit

Beim Outdoor-Training verbrennt man bis zu 30 Prozent mehr Kalorien, denn der Körper strengt sich automatisch mehr an. Grund dafür sind das unebene Terrain, auch der Luftwiderstand spielt eine große Rolle. Das Erleben draußen ist vielfältiger und

abwechslungsreicher. Das Gute am Outdoor-Sport: Im Sommer ist der Sport mehr als nur Mittel zum Zweck, denn hier stehen fit bleiben oder abnehmen oft erst an zweiter Stelle. Viele sind vor allem auf der Suche nach etwas Neuem und nach Sportarten, die im Freien richtig Spaß machen und Familie und Freunde zusammenbringen.

Zwtl.: Der absolute Trendsport: Stand Up Paddling

Ob am Attersee, Neusiedler See oder an der Alten Donau: Stand Up Paddling, kurz SUP, macht überall gleich viel Spaß und verbrennt ordentlich viel Kalorien. SUP ist der Trendsport schlechthin. Hier kann man zur gleichen Zeit seine Balance und Kraft stärken. Auf einem speziellen Surfbrett paddelt man kniend oder im Stehen auf dem Wasser. Das Beste daran: Man kann zu jeder Zeit zur Abkühlung ins Wasser springen. Teilt man sich das Board mit einem Freund bzw. einer Freundin, kann man sich mit dem Paddeln abwechseln und es macht so auch sicherlich doppelt so viel Spaß. Auch für Yogis ist das SUP genau das richtige, denn Yoga auf dem Surfbrett bietet den perfekten Einklang mit der Natur.

Auf willhaben findet man das ideale SUP Komplett Set:

[<https://www.ots.at/redirect/supkomplettset>]

(<https://www.ots.at/redirect/supkomplettset>)

Zwtl.: Optimal für den Garten: Tischtennis

Der Mini-Ball-Sport überzeugt jedes Jahr aufs Neue mit dem Retro-Charme und gilt als "Lifetime-Sport". Obwohl Tischtennis als wetterunabhängig gilt, wird am liebsten im Sommer Tischtennis draußen im Garten gespielt. Tischtennis spricht die geistigen Fähigkeiten in besonders hohen Maßen an. Die Verbindung aus Feinmotorik und taktischen Fähigkeiten stellt einen sportlich-intellektuellen Anspruch an jedes Alter dar. Spaß trifft hier auf Bewegung und Spannung. Auf willhaben findet man eine Variation an Tischen in verschiedenen Größen, unter anderem einen Tischtennis-Tisch von Kettler:

[<https://www.ots.at/redirect/tischtennistisch>]

(<https://www.ots.at/redirect/tischtennistisch>)

Zwtl.: Das Trampolin: Absoluter Spaß für Groß und Klein

Das Trampolin ist eine beliebte Sommeraktivität im Garten: Es macht nicht nur Spaß, sondern es ist auch ein perfektes Training für

einen gesunden Körper. Allein wer auf dem Trampolin nur leicht auf und ab hüpft, be- und entlastet den Körper dadurch und bringt das Herz-Kreislauf-System schnell in Schwung. Mit intensivem Trampolin-Training verbrennt man pro halbe Stunde zwischen 200 und 400 Kalorien. Durch das Trampolin kann man sich nicht nur eine gute Figur „erhüpfen“, sondern auch eine gute Laune. Auf willhaben findet man eine Reihe an unterschiedlichen Gartentrampolinformaten. Dieses verfügt über ein Netz und eine Trittleiter und ist ideal als besonderes Stück Spaß für jeden Garten:

[<https://www.ots.at/redirect/gartentrampolin>]

(<https://www.ots.at/redirect/gartentrampolin>)

Zwtl.: Volleyball - Der All Time Klassiker

Sonne, Sommer und Volleyball sind die perfekte Kombination. Dadurch kann man sich gleichzeitig fit halten bzw. Familie und Freunde zusammenkommen lassen. Vor dem Volleyballspiel ist eine gute Aufwärmung und Dehnung wichtig, um Zerrungen vorzubeugen. Denn während des Spieles wird dann der gesamte Körper beansprucht: Es wird Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit gefordert. Zudem ist Volleyball ein Mannschaftssport, weswegen man ungern aufgibt und somit umso mehr Kalorien verbrennt. Dieser klassische Sommersport eignet sich auch für den eigenen Garten, denn so kann man das Volleyballnetz einfach aufgestellt lassen und man erspart sich das Auf- und Abbauen. Für Jugendliche eignet sich diese Mannschaftsportart optimal, denn es fördert die geistige Entwicklung, die soziale Kompetenz und macht außerdem ungeheuer Spaß.

Ob für den Sand oder für die Wiese, auf willhaben findet man eine Auswahl an aufstellbaren Volleyballnetzen, unter anderem das folgende:

[<https://www.ots.at/redirect/volleyballnetz>]

(<https://www.ots.at/redirect/volleyballnetz>)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

willhaben.at

Andreas Pucher

Marketing & PR

0699 1303 1518

andreas.pucher@willhaben.at
www.willhaben.at

Thomas Reiter
Reiter PR
Tel.: 0676 66 88 611
Email: thomas.reiter@reiterpr.com

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/13925/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0096 2019-06-28/11:03

281103 Jun 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190628_OTS0096