

# „Fremdgehen“ im Urlaub erlaubt

Beim Städtetrip, am Strand oder ins Fitnessstudio gehen

Endlich Urlaub, endlich in eine andere Umgebung und das Essen serviert bekommen oder sich am Buffet die besten Gerichte auswählen. Weil der Sport im Urlaub oft etwas zu kurz kommt, reist das schlechte Gewissen gerne mit.

Hier also ein paar Bewegungs-Tipps mit wenig Aufwand, damit man ohne Gewissensbisse alle Vorzüge der Ferien genießen kann. Erstmal kommen Sportsachen ins Gepäck UND, wenn der Urlaub am See oder Meer stattfindet, Flossen mitnehmen, am besten kurze.

## Aktiv bleiben

Bei einem Städtetrip geht man ohnedies viel zu Fuß. Um die Sehenswürdigkeiten zu besuchen, braucht es oft gar keine öffentlichen Verkehrsmittel. Kleine Gassen und Plätze abseits des Reiseführers zu entdecken, macht großen Spaß und der Schrittzähler glüht. Stufen rauf und runter, sich auch mal verlaufen – dem kann Positives im Sinne der Fitness abgewinnen.

Am Strand lässt es sich wunderbar entlang spazieren. Ein Level forderner wird es, wenn Sie dabei knietief im Wasser waten. Vielleicht hat Ihr Hotel auch einen Fitnessbereich. Dann gehen Sie doch in das hoteleigene Studio „fremd“ und probieren Geräte aus, die anders sind als jene in der Heimat.



**Mag. Andrea Hütthaler,  
Sportwissenschaftlerin, Dipl.  
Rückengesundheitstrainerin,  
Weyregg, Linz, 0660/7002533,  
[www.ah-coaching.at](http://www.ah-coaching.at)**

Fast überall kann man sich Räder ausborgen, um die Gegend zu erkunden. Oder Sie leihen sich ein Stand Up Paddle (SUP) und fahren dem Ufer entlang. Das ist lustig, leicht erlernt und trainiert nebenbei Oberkörper, Rücken, Arme, Tiefenmuskulatur und Balance.

Weiters empfehle ich gerne Aquajogging im Pool oder Meer. Dabei verringert der Wasserauftrieb das eigene Körpergewicht und schont somit die Gelenke. Der Wasserwiderstand jedoch kräftigt die Muskulatur, wirkt wie eine Massage und verbessert das Bindegewebe. Wer mit Flossen

schwimmt, tut noch mehr für seine Beine und Hüften.

Mein absoluter Favorit auf Urlaub ist der „Schlingentrainer“ (Sling Trainer). Dieses elastische Seil sorgt für ein Ganzkörpertraining. Es nimmt kaum Platz im Koffer ein, ist leicht und am Urlaubsort schnell an einem Baum oder einer Stange zu montieren. So können Sie auf zwei Quadratmetern einfache, wenn auch zugegebenermaßen anstrengende Übungen machen. Die Einheiten sind kurz und effektiv. Wenn Sie dieses Gerät noch nicht kennen, lassen Sie sich von einem/r Trainer/in noch vor dem Urlaub ein Programm zusammenstellen und zeigen, wie man die Übungen richtig macht.

## Gelegenheiten nutzen

Bleiben Sie also auch im Urlaub möglichst in Bewegung, aber genießen Sie dennoch die Auszeit. Es ist kein Problem, wenn Sie eine Zeit lang nicht herkömmlich trainieren. Das bewirkt keinesfalls einen gravierenden Muskelabbau und auch an der Ausdauer wird sich nicht viel ändern. Der Körper darf sich auch einige Zeit regenerieren.



[lebensberater.at](http://lebensberater.at)

