

## Erstmalig in der Schweiz: Street Workout Lake Tour

Diesen Sommer finden in Zürich, Bern und Luzern erstmals Streetworkout- und Power-Wettkämpfe zusammen unter freiem Himmel statt. Der Verein S.O.F.F. (Swiss Outdoor Fitness Federation) möchte den trendigen Outdoorsport fördern und Menschen in jedem Alter zu mehr Bewegung an der frischen Luft motivieren. Im nächsten Jahr soll zur Lake Tour auch eine Mountain Tour dazukommen. Dafür möchte der Verein in den nächsten Jahren gemeinsam mit Schweizer Gemeinden, Sponsoren und Gönnern öffentliche Parks realisieren, um die Voraussetzungen für ein solches Training zu schaffen. Zukünftig ist ebenfalls geplant die Wettkämpfe der Lake- und Mountain Tour als Vorausscheidung für die offizielle Schweizer Streetworkout Meisterschaft durchzuführen.



Der Vereinspräsident, Philip Meier freut sich über den ersten Event dieser Art in der Schweiz und meint: „Die Vereinsmitglieder des S.O.F.F. haben mit Herzblut zusammen mit unseren Partnern und Sponsoren intensiv an der Tour (Street Workout Lake Tour) gearbeitet. Fitnessgeräte unter freiem Himmel sehen wir als ideale Ergänzung zu den beliebten Vitaparcours. Damit wollen wir auch die jüngere Bevölkerung und diejenigen ansprechen, die gerne in einer Outdoor Fitnessanlage im Park, am See oder bei einer Sportanlage trainieren wollen. Schlussendlich wollen wir alle unterstützen, die an der frischen Luft abnehmen, mehr Kraft aufbauen oder einfach etwas für Ihre Gesundheit machen wollen.“ Während der dreiwöchigen Tour werden in Zürich, Bern und Luzern zwei Outdoor Trainingsvarianten mit innovativen Geräten vorgestellt und die besten Athleten der Schweiz gekürt. Zu gewinnen gibt es Preise im Wert von über CHF 5'000.

### Erste Disziplin mit dem amtierenden Schweizer Meister: Calisthenics

Hier wird der amtierende Schweizer Meister, Julian Pagel, sein Können vorführen. „Ich freu mich auf diesen coolen Event und damit unseren Sport einem breiteren Publikum zeigen zu können“, so Pagel.

Beim Street Workout, respektive Freestyle wird nach den Prinzipien von „Calisthenics“ trainiert. Bei dieser Trendsportart trainiert man hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei werden Muskeln und Gelenke auf natürliche Art beansprucht und aufgebaut, was die Gefahr von Verletzungen minimiert. Deshalb ist die Methode für jede Frau und jeden Mann geeignet, egal ob jung oder alt.

Die am Street Workout Wettbewerb Teilnehmenden haben 2 Minuten Zeit ihre besten Freestyle Tricks zu zeigen und werden von einer dreiköpfigen Jury bewertet. Die spezielle Beschichtung der Oberfläche unseres Streetworkout-Parks von RVL 13 bewahrt die Athleten ausserdem vor wunden Handflächen.



### **Zweite Disziplin: Power Wettkampf**

Im Ausland sind Outdoor Gyms längst verbreitet, z.B. am berühmten Muscle Beach in Venice, Los Angeles. An der Tour stehen drei Kraftgeräte von Street Barbell für Bankdrücken, Kniebeugen und weitere funktionale sowie isolierte Übungen zur Verfügung. Dank des weltweit patentierten Gewichtssystems, sind die Geräte von Street Barbell Gewinner des „FIBO Awards für Innovationen“.

Die am Power Wettbewerb Teilnehmenden müssen innerhalb von jeweils 90 Sekunden so viele Wiederholungen wie möglich machen (Klimmzüge, Bankdrücken und Kniebeugen). Für Frauen und Männer gibt es unterschiedliche Ansätze – das Wettkampfgewicht ist abhängig vom eigenen Körpergewicht. Für Frauen gelten niedrigere Prozentsätze als für Männer.

### **Professionelle Betreuung der Athleten**

Vor und nach dem Battle können sich die Athleten in der Compex-Recovery-Zone verwöhnen lassen. Hier bekommen sie professionelle Massagen, Taping, Elektrostimulationen, ein kühles Red Bull und einen gemütlichen Liegestuhl.

Interessierte Athletinnen und Athleten können sich per sofort für einen oder mehrere Events auf [mobileparktour.ch](http://mobileparktour.ch) anmelden, wo auch weitere Informationen wie z.B. das Reglement, Anmeldeschluss etc. verfügbar sind. Ein frühzeitiges Anmelden lohnt sich, da alle drei Events auf je 100 Teilnehmende beschränkt sind.

**Zürich, 3. August 2019**

Der erste Standort der Tour ist das Freibad Heuried in Zürich. Der Street Workout Park und die Kraftgeräte stehen allen Badegästen und den Wettkampfteilnehmenden ab dem 29. Juli kostenlos zum Ausprobieren und fürs Training zur Verfügung. Am 30. Juli findet um 10 Uhr für Medienschaffende eine Vorstellung statt (Details siehe weiter unten). Am 3. August finden die Wettkämpfe in beiden Disziplinen statt. Um das Verletzungsrisiko minim zu halten, wird der Event bei Regen auf den 4. August verschoben.

**Bern, 10. August 2019**

Die Tour geht als nächstes nach Bern in das Freibad Weyermannshaus. Das Equipment steht ab dem 5. August kostenlos fürs Training zur Verfügung. Am 10. August finden die Wettkämpfe statt. Ausweichdatum bei Regen: 11. August.

**Luzern, 17. August 2019**

Die letzte Station der diesjährigen Tour führt nach Luzern zum Strandbad Lido. Das Equipment steht ab dem 12. August kostenlos fürs Training zur Verfügung. Am 17. August finden die Wettkämpfe statt. Ausweichdatum bei Regen: 18. August.

**Einladung an interessierte Medienschaffende**

Medienschaffende sind herzlich eingeladen bei unseren Wettkämpfen dabei zu sein. Zusätzlich findet am 30. Juli um 10 Uhr in Zürich im Freibad Heuried eine kurze Medienkonferenz statt. Dabei werden unsere Tour, die Vision und die Geräte präsentiert. Selbstverständlich stehen wir für Fragen gerne zur Verfügung. Bitte melden Sie sich kurz bis zum Vortag unter [info@soff.ch](mailto:info@soff.ch) an und teilen Sie uns mit, ob Sie an der Medienkonferenz und / oder einem der drei Events dabei sein möchten.

**Qualitativ hochwertiger Content**

Logos und Fotos in Druck- und Web Auflösung:  
<https://www.mobileparktour.ch/medienbereich>

Video- und Foto Impressionen von kürzlich stattgefundenen Pre-Events:  
<https://www.facebook.com/streetworkoutlaketour>  
<https://www.instagram.com/streetworkouttour/>

**Kontakt**

Sandra Bissegger, Swiss Outdoor Fitness Federation S.O.F.F., [info@soff.ch](mailto:info@soff.ch), 079 744 99 40