



## Ausdauer/Koordination

### "Ein Schlauer trimmt die Ausdauer"

Dieser Slogan verkörperte die Ausdauerkampagne der 1970 gestarteten Trimm-Dich-Bewegung. Mittlerweile bilden Ausdaueraktivitäten in Fitness-, Präventions- oder Rehabilitationsangeboten einen Standard, der immer wieder neue Varianten hervorbringt. Folgende Praxisideen sollen diese Bandbreite aufzeigen.

---

[Artikel "Gestaltung von Walking- und Joggingparcours" \(pdf\)](#)

---

[Ausdauerzirkel mit 10 Stationen \(pdf\)](#)

---

[Ausdauerispiel "Hexathlon" \(pdf\)](#) Beim Ausdauerispiel „Hexathlon“ treten 2 Teams zu 4-6 Spieler/-innen gegeneinander an. Jedes Team versucht die ihnen gestellten Aufgaben so gut bzw. so schnell wie möglich zu erfüllen.

---

## Trampolin Trimilin

Das Trampolin Trimilin wurde für das Ausdauertraining in der Therapie und Rehabilitation entwickelt. Die weiche Spezialfederung sorgt für ein sehr gelenkschonendes Schwingungsverhalten und kann deshalb auch bei gesundheitlichen Einschränkungen wie Arthritis, Wirbelsäulenproblemen und Gelenkproblemen eingesetzt werden. Trimilin-Training besitzt eine außergewöhnlich hohe Effektivität: bereits 10 Min. Joggen auf dem Trimilin haben eine vergleichbare Effektivität wie 30 Min. Joggen auf dem Laufband.