

7 Sommersport-Tipps, die nichts kosten. Fast nichts.

Von der Teuerungswelle besonders betroffen, sollen – laut einiger Medien – Freizeitaktivitäten sein. Wie wäre es deshalb mit Sommersport und Bewegung in der Ferienzeit zum Nulltarif? Und zwar ganz unabhängig vom persönlichen Fitnessniveau und vom Alter? Eines gleich vorweg, es wird dennoch etwas kosten: nämlich Überwindung, um von der Couch aufzustehen, rauszugehen und loszulegen ;-)! Lass dir diese Tipps für einen bewegten Sommer nicht entgehen!

1. Sommersport mit Gratiskursen



Mit der österreichweiten Initiative bewegt-im-park.at werden auch dieses Jahr wieder kostenlose Bewegungskurse angeboten. **Kostenlos und unverbindlich** gibt es hier Bewegungseinheiten wie **Yoga, Pilates, Rückengymnastik** und viele andere mehr in diversen, öffentlichen Parks in Österreich. Hier kannst du nachsehen, ob das Angebot auch in deiner Nähe verfügbar ist: [Kurse finden](#).

Die Initiative wird **finanziert** vom Dachverband der österr. Sozialversicherungen, vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport und weiteren Projektpartnern. Möglicherweise bringt dieses kostenlose Training einen Stein ins Rollen und ist die **Grundlage für ein dauerhaftes, weiteres Training** im Herbst und Winter!

Unser Tipp:

Outdoor-Training in der freien Natur und vor allem in der Gruppe macht besonders viel Spaß. Einfach ausprobieren. Getränk und Handtuch nicht vergessen, es könnte etwas Schweiß fließen.

Anstrengung je nach Angebot

Abwechslung	****
Kopf frei machen	****
Kraft	je nach Angebot
Ausdauer	je nach Angebot

2. Wie du vom Lauffieber befallen wirst



Österreich hat **die schönsten Laufstrecken**. Ob im Schlosspark von Schönbrunn, entlang der Traisen in Niederösterreich, rund um den Klopeinersee in Kärnten, an der Salzach im Salzburger Pinzgau oder auf Trails im Tiroler Karwendel. Am einfachsten ist es natürlich, von zuhause aus loszulaufen. **Egal bei welchem Wetter!** Bist du erst einmal vom Lauffieber angesteckt, kannst du nicht mehr aufhören. Wer längere Zeit nicht gelaufen ist, sollte anfangs **abwechselnd laufen und gehen**. Ganz stressfrei mit zwei, maximal drei kurzen Laufeinheiten pro Woche starten.

Unser Tipp:

Langsam laufen (vor allem bei Hitze) und die Umgebung genießen. Bewusst die Landschaft wahrnehmen. Ist man schon etwas routinierter, sind kleine Runden von bis zu vier oder sechs Kilometer hervorragend. Nicht vergessen, hier wird nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Gemütslage verbessert. Nicht übertreiben, es muss nicht gleich der nächste Halbmarathon in Angriff genommen werden.

Anstrengung	***
Abwechslung	**
Kopf frei machen	****
Kraft	*
Ausdauer	****

3. Wandern vor der Haustür



Zugegeben, nicht jeder hat Berge vor seiner Haustür. Den ein oder anderen **bewaldeten Hügel** aber vielleicht schon. Während im Tal drückende Hitze und Schwüle jegliche Art von Bewegung zur Qual machen, ist es ein Stück weiter oben schon **kühler und erträglicher**.

Unser Tipp:

Such dir eine:n Wanderkamerad:in und fixier dir einen Termin, so trickst du deinen inneren Schweinehund aus und sagst nicht so leicht ab. Manche kurzen Wandertouren gehen sich auch abends aus. Sogar Wien hat jede Menge Wanderwege parat: [Wandern in Wien](#).

Anstrengung ***

Abwechslung ****

Kopf frei machen ****

Kraft **

Ausdauer ***

4. Wenn's wirklich heiß ist: Schwimmen

Viele **Badeseen** können **kostenlos** besucht werden. Auch **öffentliche Bäder oder Strandbäder** sind meist erschwinglich. Hier kann das Nutzen einer Saisonkarte von Vorteil sein. Wie wäre es bei jedem Freibadbesuch mit einer **fixen Anzahl von Längen im Sportbecken**? Dein Herz-Kreislaufsystem würde sich jedenfalls freuen.

Unser Tipp:

Lieber sehr langsam schwimmen, dafür länger. Wer reinhaut wie Mitch Buchannon von Baywatch läuft Gefahr, bereits nach 50 Meter am Beckenrand nach Sauerstoff zu ringen.

Anstrengung ****

Abwechslung	**
Kopf frei machen	****
Kraft	**
Ausdauer	****

5. Für Calisthenics brauchst du nix

In Calisthenics Parks bietet sich die Möglichkeit, abwechslungsreiche und **effektive Workouts mit dem eigenen Körpergewicht** zu absolvieren. **Calisthenics-Fitnessparks** findest du mittlerweile in vielen Gemeinden. Mitzubringen: nichts, außer der eigenen Muskelkraft (und ein Handtuch und eine Wasserflasche – du wirst schnell merken, warum!).

Meist finden sich in Calisthenics Parks einfache **Stahlgerüste**, ähnlich der aus dem Schulturnsaal bekannten Geräte wie Barren und Reck. Hilfsmittel wie **Klimmzugstangen** intensivieren das Training. Viele Calisthenics-Übungen können auch **ganz ohne Geräte** ausgeführt werden.

Das **Level der Übungen** kann von dir selbst gewählt werden. Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining müssen bei Calisthenics **mehrere Muskelgruppen miteinander kooperieren**. Dadurch wird der gesamte Körper gekräftigt und stabilisiert.

Unser Tipp:

Sprich jemand erfahrenen, dort Trainierenden an, wenn du es das erste Mal versuchst, und bitte um Tipps bzw. lass dir die ein oder andere Übung vorzeigen. Fitnessportler:innen teilen gerne ihre Leidenschaft und unterstützen beim Training. Noch nicht ganz überzeugt? Nimm einen Freund oder eine Freundin mit.

Anstrengung	****
Abwechslung	***
Kopf frei machen	***
Kraft	*****
Ausdauer	**

6. Padel-Tennis

Voll im Trend liegt Padel-Tennis. Dies ist eine **Mischung aus Squash**, das (früher) indoor in kleinen Squash-Boxen gespielt wurde, und Tennis. Die Padel-Tennis-Felder sind wesentlich kleiner als beim Tennis, die Schläger sind aus Kunststoff ohne Bespannung. Wie beim Tennis gilt es, im Einzel oder im Doppel über ein Netz zu spielen. Wie beim Squash können Wände und Spielfeldumrandungen ins Spiel miteinbezogen werden.

Tipp:

Padel-Tennis ist eine hervorragende Allround-Sportart, die **Schnelligkeit, Koordination und Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Ballgefühl** fördert. Für Padel-Tennis wurden bereits viele neue Padel-Areas geschaffen. Mit einer kurzen Internetabfrage findest du garantiert eine Anlage in deiner Region.

Anstrengung	****
Abwechslung	****
Kopf frei machen	****
Kraft	*
Ausdauer	****

7. Im Alltag täglich 10.000 Schritte



Viele denken, Bewegung und Sport müsse intensiv, schweißtreibend und anstrengend sein. Das ist ein Irrtum. Bereits **kurze Spaziergänge** oder **regelmäßiges Stiegensteigen** tragen zur **Verbesserung der Kondition** und **Erhaltung der Gesundheit** bei. Wer es etwas sportlicher will, nimmt zum Spaziergang die Nordic Walking Sticks und dreht eine schnellere Runde.

Unser Tipp: Auch hier – zu zweit oder in der Gruppe gehen und angeregt plaudern. Vielleicht liegt ja zufällig auch ein schattiger Gastgarten oder eine Buschenschank bzw. ein Heuriger an der Nordic Walking Strecke .

Anstrengung	*
-------------	---

Abwechslung	**
Kopf frei machen	***
Kraft	*
Ausdauer	***

Deine Sommersport-Ersparnis

Investment: null. Ergebnis: unbezahlbar. Mit diesen Aktivitäten wird die Geldbörse geschont, das Fitnessniveau und die Lebensfreude deutlich gesteigert. So kann der Teuerung etwas entgegengewirkt werden und möglicherweise bleibt sogar Geld für andere Dinge übrig. Bestenfalls kann man mit regelmäßigem Fondssparen beginnen, sich den Grundstein für langfristige Wünsche und Ziele zu legen. [Klicke hier für mehr Infos: Mit Fondssparen Wünsche verwirklichen.](#)

Hat dir der Artikel gefallen?

Dann teile ihn gleich mit deinen Freunden!

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Juli 2024*

Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten. Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: istock, shutterstock