

# Workshop Calisthenics

beim EFC Calisthenics

Referent: Christian Näther

## Zentrale Inhalte des Vortrags:

### 1. Was ist Calisthenics?

- Es sind Eigengewichtsübungen, mit dem Fokus auf eine „saubere“ Ausführung. Grundübungen mit sehr verschiedenen Progressionen.

### 2. Für wen ist Calisthenics geeignet?

- Für jedes Geschlecht, jede Altersgruppe, jede Gewichtsklasse, Anfänger/ Fortgeschrittene, für Einzelkämpfer oder Gruppensportler.

### 3. Wo kann ich Trainieren?

- Eigentlich überall, in den eigenen vier Wänden, im Garten, beim Joggen, schöner ist es dann auf einem Stangen-Park oder vielleicht auch nur einem Spielplatz.

### 4. Beginner Übungen!

- Hier verweise ich gern auf ein Buch:  
„Calisthenics X Mobility“ von Monique König und Leon Staegge

### 5. Was erziele ich mit einem Calisthenics Training?

- Eine gesunde Körperhaltung, Mobilität, grundlegende Muskulatur zur Stabilisation und Unterstützung der Gelenke.

### 6. Fragen und Antworten zum Thema!

- Hierzu lade ich Sie recht herzlich auf ein Probetraining zum EFC Calisthenics ein.  
Dienstag und Donnerstag ab 17 Uhr beim Universitätsgelände hinter dem Volleyballplatz.  
Man erreicht uns auf Facebook oder Instagram EFC Calisthenics.

E-Mail-Adresse: [efc.calisthenics@gmail.com](mailto:efc.calisthenics@gmail.com)