

Frischluff. Derzeit sind Outdoor-Gruppentrainings nicht erlaubt, auch wenn Experten unter Einhaltung bestimmter Maßnahmen ein geringes Infektionsrisiko sehen. Wie Anbieter sich Trainings vorstellen könnten

Sport im Freien ohne Risiko

VON E. GERSTENDORFER

Die frühlingshaften Temperaturen locken nun auch die weniger hart gesottenen Jogger, Radfahrer und andere Hobbysportler vermehrt ins Freie. Wer alleine sportelt, hat hinsichtlich einer Ansteckung wenig zu befürchten, denn im Freien – da sind sich Experten einig –, ohne engen Kontakt zu anderen ist das Risiko gering.

Doch was ist mit all jenen, die lieber in der Gruppe trainieren oder unter professioneller Anleitung? Wie hoch ist das Ansteckungsrisiko bei dem seit November verbotenen gemeinsamen Sport tatsächlich?

Für Umweltmediziner Hans-Peter Hutter überwiegen die Vorteile das Risiko einer Ansteckung. „Sport im Freien sollte man unbedingt ermöglichen, auch Sportkurse im Freien. Das war schon letztes Jahr eine hervorragende Idee, als das viele angeboten haben, zum Beispiel im Wiener Prater, wo es Yoga- oder Karatekurse gab. Allerdings sollte man den Abstand entsprechend vergrößern, da man beim Sport tiefer ein- und ausatmet und es eher zu einer Tröpfcheninfektion kommen kann“, sagt Hutter.

Der sonst empfohlene Zweimeterabstand sollte auf drei Meter ausgedehnt werden, wenn man sich körperlich anstrengt. Eine FFP2-Maske während dem Training zu tragen, ist nicht sinnvoll, da sie die Atmung erschwert und der Körper weniger gut mit Sauerstoff versorgt wird. Sie ist nur dann erforderlich, wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann, etwa zu Beginn des Trainings.

Die Teilnehmerinnen von Iris Floimayr-Dichtl kennen diese Regel bereits seit vergangenen Sommer – und hielten sich daran. Mit ihrem Unternehmen mamaFit bietet die Sportwissenschaftlerin in bis zu 100 wöchentlichen Kursen österreichweit Outdoortrainings für Schwange-

„Mit entsprechend größerem Abstand sind Sport im Freien und Sportkurse eine hervorragende Idee“

**Hans-Peter Hutter
Umweltmediziner**

re und Mütter mit Baby an. Zwischen Mai und Oktober hat sie ihr Angebot an die Hygienemaßnahmen angepasst und eigene Regeln definiert, so mussten etwa beim Hintereinander-Laufen und -Gehen vier bis fünf Meter Abstand eingehalten werden. Gemeinschaftliche Kleingeräte wie Therabänder und Partner-

übungen wurden durch selbst mitgebrachte Geräte oder andere Übungen ersetzt. „Unsere Kursteilnehmerinnen und Trainerinnen haben sich super an die Regeln gehalten und das Trainingsangebot wie zuvor gerne angenommen“, so Floimayr-Dichtl. Sie könne sich auch vorstellen, das Training an einen negativen Test zu koppeln. Dass Flohmärkte außerhalb des Lockdowns erlaubt waren, aber Breitensport nicht, findet sie „absolut absurd“.

Gut für die Psyche

Problematisch seien vor allem die Kollateralschäden, die der fehlende Sport aus-

löse. Floimayr-Dichtl: „Unsere Zielgruppe bewegt sich nicht einfach alleine outdoor so gezielt, wie sie es sollte, um sich geburtsvorbereitend und rückbildungsorientiert zu unterstützen.“ Neben den körperlichen Aspekten trage Sport auch zum psychischen Wohlbefinden bei, insbesondere bei Müttern, die oft unter chronischer Müdigkeit, Angespanntheit, Kopf- oder Rückenschmerzen leiden.

Auch Laura Kanebley von Frischluft Fitness in Salzburg betont die Bedeutung von Outdoor-Sport. „Egal, ob das Immunsystem gestärkt werden soll oder man den Drang verspürt, sich außerhalb der eigenen vier Wände

„Unsere Zielgruppe Mütter und Schwangere bewegt sich nicht einfach alleine Outdoor so gezielt, wie sie es sollte“

**Iris Floimayr-Dichtl
mamaFit**

auszupowern – gerade in Zeiten von Homeoffice ist es wichtiger denn je zuvor, den Kopf freizubekommen“, sagt Kanebley. Frischluft Fitness bietet Gruppenkurse, Personal Coachings und betriebliche Gesundheitsförderung im Freien an. Während des ersten Lockdowns wurden Live Online-Trainings ge-

startet. „Youtube-Vorturnen kommt für uns nicht infrage. Zwei Frischluft-Coaches leiten durch das Training und gewährleisten die individuelle Betreuung jedes Einzelnen. Unabhängig vom Wetter hat der Großteil unserer Kunden draußen trainiert“, sagt Kanebley. Als es wieder möglich war, sei das Einhalten von genügend Abstand selbstverständlich gewesen.

Platz dafür gibt es in der freien Natur – genug. Schließlich zählen neben dem Schutz vor dem Virus auch Bewegung an der frischen Luft, Sonne und soziale Kontakte zur Gesundheit, wie auch Mediziner Hutter betont.



Experten und Anbieter befürworten Outdoor-Training in Gruppen und mit professioneller Anleitung – vorausgesetzt entsprechende Maßnahmen werden eingehalten

Bestellen Sie jetzt

gesünder
Leben

➔ EIN VORTEILSABO 2 Jahre (20 Ausgaben) um 46,- Euro!

➔ EIN JAHRESABO (10 Ausgaben) zum Sonderpreis von 28,- Euro!

➔ EIN TESTABO (3 Ausgaben) zum Testpreis von 7,90 Euro!

Bestellungen gerne auch telefonisch unter 05 7066 80000-gesünder-leben, in allen Läden per E-Mail an: bestellung@gesund-leben.com oder unter www.gesund-leben.at.

Jetzt
im Handel!
Oder im bequemsten
Abo erhältlich unter
www.gesund-leben.at

