

Trainingsprogramme

Die Zone 54 bietet dir die Möglichkeit, deinen Körper an verschiedenen Stationen effektiv zu trainieren. Die Anleitung vor Ort sowie auf dieser Webseite unterstützen dich bei deinem Training und liefern dir gleichzeitig Inspiration.

Unter der Kategorie [Workouts](#) findest du drei komplette Trainingspläne für die Schwierigkeitsstufen einfach, mittel und schwierig. Solltest du bereits ein festes Trainingsprogramm haben, lohnt sich ein Blick in die Kategorie [Weitere Übungen](#), wo zusätzliche Anregungen auf dich warten.

Bevor du mit dem Training beginnst, bereite deinen Körper mit einem Aufwärmen optimal auf die nachfolgende Belastung vor. Nach dem Training ist ein Ausdehnen aller zuvor belasteten Muskeln empfohlen. In der Kategorie [Aufwärmen und Ausdehnen](#) findest du Videos dazu.

Viel Spass beim Training!

[Aufwärmen / Ausdehnen](#) [Workouts](#) [Weitere Übungen](#)

Die Trainingsanleitung mit sämtlichen Videos wurde von den Schülerinnen Sina Achermann, Sophia Schmidt und Sarina Ubertini der Kantonsschule Baden im Rahmen ihrer Maturarbeit mit dem Titel «Street Me Up! Eine Anleitung zur Nutzung der Streetworkout-Anlage in Baden» 2024 erstellt. Die Stadt Baden dankt ihnen für diese tolle Leistung.