

Hybrid Action³ - Zirkel, Laufen, Padel

Sonntag, 12.04.2026, 10:00 Uhr - TSG Darmstadt

Hybrid Action Event - PCD x OUTDA

Gemeinsam mit der Padel Community Darmstadt bringen wir Kraft, Ausdauer und Court-Action in ein einzigartiges Hybrid-Format. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training in drei Bereichen - ideal, um dich sportlich herauszufordern und neue Leute kennenzulernen.

1. Zirkeltraining (Outdoor Training Darmstadt)

Im funktionellen Intervall-Zirkel arbeitest du an Kraft, Stabilität und Explosivität. Der Fokus liegt auf Ganzkörperkraft, Core-Stabilität und Bewegungen, die dich auch auf dem Court stärker machen. ????

2. Laufen rund um den Woog

Eine 1,2 km Runde bringt deine Ausdauer ins Spiel. Je nach Tempo und Level läufst du 1-2 Runden. Hier geht es um Rhythmus, Durchhaltevermögen und eine aktive Erholung zwischen den intensiven Stationen. ????????

3. Padel auf dem Court (Padel Community Darmstadt)

Auf dem Court erwarten dich gezielte Übungen für Beinarbeit, Reaktionsfähigkeit und Spielgefühl. Egal ob Anfänger oder mit Erfahrung - du bekommst Einblicke ins Spiel und kannst dich direkt ausprobieren. ????

Trainiert wird im rotierenden Stationsprinzip, sodass jede Gruppe alle drei Bereiche 3x durchläuft. Zum Abschluss gibt es optional einen gemeinsamen Finisher und ein entspanntes Cool Down.

Von allem etwas dabei - Power, Ausdauer, Technik und Community.

Wir freuen uns auf dich!

Lea & Tobias

<http://www.outdoortrainingdarmstadt.de>

Veranstalter: Outdoor Training Darmstadt

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 29.04.2026 06:04 Uhr