

## **low-impact**

Written by Christin

Sunday, 14 August 2016 15:48 - Last Updated Sunday, 14 August 2016 16:07

---

Im Gegensatz zum high-impact Training erfolgt beim low-impact eine geringere Belastung auf den Körper. Es befinden sich immer ein oder beide Füße auf dem Boden. Gut geeignet für Anfänger, Übergewichtige oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Ein low-impact Training bedeutet nicht weniger effektiv, sondern es kann auch anstrengend sein. (Moderates Steppaerobic, Fahrrad fahren, Yoga, Pilates etc.)