



## Bewegungspark für alle Generationen

Norwell bietet eine Auswahl an Fitnessgeräten für den Außenbereich. Die Gestaltung soll allen Nutzern über 1,40 Meter die Möglichkeit geben zu trainieren, unabhängig von der sportlichen Verfassung.

Wir bitten alle Nutzer, die Trainingsvorgaben und Übungsbeschreibungen zu beachten und einzuhalten.

- Wärmen Sie sich auf, um Verletzungen zu vermeiden.
- Unterbrechen Sie das Training bei Unwohlsein oder anderen Zeichen einer Überanstrengung sofort.
- Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen langsam und gehen Sie kein Risiko ein.

Bei Anregungen und Beschwerden wenden Sie sich bitte an das Servicetelefon SÖR 0911/231-7637.

### AUSDAUER



### FÜR JUNIOREN



### KOORDINATION



### KRAFT



### BEWEGLICHKEIT



### Wie nutzt man diesen Park

Jede Station wurde entwickelt um einen der vier wichtigsten Bereiche abzudecken:

■ AUSDAUER – Stärkung von Fitness und Ausdauer

■ KOORDINATION – Verbesserung der Balance und Koordination

■ KRAFT – Training bestimmter Muskelgruppen

■ BEWEGLICHKEIT – Verbesserung der Dehnfähigkeit von Körper und Muskeln

Die farbigen ID-Bänder an den Geräten zeigen welcher Bereich trainiert wird und welche Muskelgruppen beansprucht werden. Die Nutzung der Geräte geschieht auf eigenes Risiko.

### Norwell Smartphone App

Durch eine Smartphone App macht das Training und die verschiedenen Übungen noch mehr Spaß.

Hier ein paar Vorteile von welchen Sie mit der App profitieren:

- Aufzeichnung von Anzahl/Zeit/Entfernung auf jeder beweglichen Station
- Sammeln und vergleichen von Ergebnissen im Team, in Gruppen oder nur für sie selbst
- Eine Facebook Verbindung zum Austausch von Trainingserfolgen
- Anleitung und Beispielaufübungen für jede Station
- Norwell Parkinder über GPS
- Kompatibel für iPod Touch, iPhone und Android

Sie finden die App im App Store und bei Google Play über folgende Website.

Die Norwell Outdoor Fitness Geräte sind getestet und anerkannt von TÜV Product Service GmbH nach DIN79000, pr EN11630:2015 und ALPS GS 2014-01 PAK.

Die Geräte entsprechen den DIN-Vorschriften und sind geprüft. Bitte fragen Sie dazu bei, dass die einzelnen Geräte dauerhaft in einem guten und funktionsfähigen Zustand bleiben.



*Viel Spaß  
beim Trainieren!*