



Bewegungspark für alle Generationen

„Am Schießplatzwäldchen“

Bereichern Sie Ihren Spaziergang / Ihre Joggingrunde / Ihre Fahrradrunde mit Übungen zu Kraft und Koordination entsprechend den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen.

Station 1 Aufwärmübungen

Station 2 Tritthölzer

Station 3 Armzug- und Liegestütztrainer

Station 4 Kraftübungen

Station 5 Arm-, Bauch- und Rückentrainer

Station 6 Dehnungsübungen

Station 7 Schwungtaue

Station 8 Wackelplatten

Station 9 Balancierstamm

Übungsanleitungen finden Sie an den einzelnen Stationen.

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.