



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.