



## BEWEGUNGSPARKS für alle Generationen






Gesundheit und Fitness sind keine Frage des Alters! Positive Anpassungserscheinungen lassen sich bis ins hohe Alter erzielen. Im **Bewegungspark für alle Generationen** können Jung und Alt Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainieren – ganz nach den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen – oder die Boulebahnen zum gemeinsamen Spiel nutzen.

**1. Motorik:** Diese Übungen verbessern Gleichgewicht und Koordination. Wenig Geübte sollten an den einzelnen Stationen nur mit Hilfestellung balancieren. Mit zunehmender Sicherheit kann der gesamte Parcours auch ohne Hilfe und Unterbrechung absolviert werden.

**2. Fitness:** Regelmäßiges Training an den Geräten führt zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer und damit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

**3. Aktion:** Auf den beiden Boulebahnen können Sie Ihr spielerisches Geschick unter Beweis stellen.

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.

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

## *Viel Spaß beim Trainieren!*

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



Servicebetrieb  
Öffentlicher  
Raum Nürnberg

Finanziert von



wbg Nürnberg GmbH  
Immobilienunternehmen