

Standort 4: Am Moosweg

Geräte:

- ✓ Beintrainer
 - Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft
 - wirkt auf die Beine und den unteren Rücken

- ✓ Duplex-Schultertrainer
 - Koordination, Beweglichkeit und Massage
 - wirkt auf die Schultern und Hände

Standort 5: Drosselweg

Geräte:

- ✓ Vierer Reckstange
 - Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit
 - wirkt auf den ganzen Körper

- ✓ Gleichgewichtstrainer
 - Gleichgewicht, Körperspannung und Kraft
 - wirkt auf den ganzen Körper

Bewegungsparcours in Reisbach



MARKT REISBACH



- **Standorte des Bewegungsparcours**
Die Geräte wurden bis auf den Standort „Sportpark“ in den Spielplätzen integriert

Ansprechpartner:

Eike Brenner, Gemeindejugendpfleger

☎ 0151/516 464 39

Jeanette Spieß, Laufgruppe Reisbach e.V.

☎ 01522/877 370 6

Regina Wimmer, VdK

☎ 08734 / 203 777



Der Bewegungsparcours steht allen Menschen jeden Alters zur Verfügung, unabhängig von individuellen Ambitionen und körperlichem Leistungsstand.

Die Geräte können in ganz normaler Büro-, Straßen- oder Alltagskleidung genutzt werden.

An den einzelnen Geräten sind Trainingsprogramme mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden angebracht.



Standort 1: Sportpark

Geräte:

- ✓ Calisthenics mit drei separaten Barren
 - Beweglichkeit, Körperspannung und Kraft
 - wirkt auf den ganzen Körper
- ✓ Bauch-/ Rückenstation
 - Kraft, Vitalität und Beweglichkeit
 - wirkt auf Bauch und Rücken
- ✓ Vierer Reckstange
 - Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit
 - wirkt auf den ganzen Körper
- ✓ Slackline
 - Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit
 - wirkt auf den ganzen Körper

Standort 2: Fasanenstraße

Geräte:

- ✓ Sprossenwand
 - Beweglichkeit und Kraft
 - wirkt auf den ganzen Körper
- ✓ Balancierstrecke
 - Gleichgewicht und Koordination
 - wirkt auf den ganzen Körper

Standort 3: Dieselstraße

Geräte:

- ✓ Gleichgewichtstrainer
 - Gleichgewicht, Körperspannung und Kraft
 - wirkt auf den ganzen Körper
- ✓ Ganzkörpertrainer
 - Ausdauer, Koordination und Kraft
 - wirkt auf den ganzen Körper

Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr!!!

