

# Bewegungsprogramm

Dieser Ablaufplan kann als Hilfsmittel für ein Bewegungsprogramm benutzt werden. So ist durch den regelmäßigen Wechsel der Übungen innerhalb verschiedener Bewegungsabläufe die Mobilisierung vieler Muskelgruppen möglich, es wird eine Monotonie in den einzelnen Übungen vermieden.

## 1. Beintrainer

ca. 5 - 15 Min.

## 2. Beweglichkeitstrainer

ca. 5 - 10 Min.

## 3. Schultertrainer

ca. 5 - 10 Min.

## 4. Rückentrainer

ca. 5 - 10 Min.

## 5. Massage für Hände, Arme und Beine

ca. 5 - 10 Min.

## 6. Rücken Massage Gerät

ca. 5 - 10 Min.

## 7. Ganzkörpertraining

ca. 10 - 20 Min.

Zeitaufwand ca. 1 Stunde insgesamt

Die Geräte des Fitnessparcours können auch ohne Einweisung benutzt werden, da alle Übungen auf Hinweistafeln detailliert beschrieben sind.

Der Bewegungspark in Ampfing bietet auf einer Fläche von ca. 2.000 m<sup>2</sup> vielfältige Angebote für die ganze Familie. Der Fitnessparcour mit insgesamt sieben Stationen stärkt den Kreislauf, steigert neben der körperlichen Vitalität auch die Koordination und lockert die Muskeln. Der Sandkasten ist ideal für Kleinkinder während die etwas Größeren sich auf dem Trampolin, der Drehscheibe oder an der Boulderwand versuchen können.

Die Einrichtung bereichert die Freizeitmöglichkeiten der Gemeinde Ampfing. Die Nähe zum Naherholungsgebiet der Grünen Lagune und ausreichend Parkplätze runden das umfangreiche Angebot ab.

Mit Unterstützung der LAG Mühldorf Netz e.V. konnte eine Bezuschussung aus dem Programm Leader erreicht werden.



### Bauherr:

› Gemeinde Ampfing

### Planung:

› grünfabrik Landschaftsarchitekten ByAK, Aschau

### Ausführung:

› Rundbuchner GbR

### Grundstücksfläche:

› ca. 2.000 m<sup>2</sup>

### Fertigstellung:

› Frühjahr 2012

### Gestaltung, Layout & Druck:

› Marketing XL, Ampfing

### Gemeinde Ampfing

Schweppermannstraße 1

84539 Ampfing

Telefon: 0 8636 5009 0

Telefax: 0 8636 5009 80

poststelle@ampfing.bayern.de

www.ampfing.de



www.marketing-xl.com



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

www.ampfing.de

## Bewegungspark für Jung und Alt

Ein Fitnessparcour auf dem grünen Gelände des Sportzentrums mitten in Ampfing.



3

### Schultertrainer

Trainiert die Beweglichkeit von Schultern und Ellenbogen. Massiert die Handflächen. Fördert Feinmotorik, Koordination und Balance.



4

### Rückentrainer

Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Lockert und trainiert Rücken, Hüfte und Gesäß. Die Stehübung schult zusätzlich den Gleichgewichtssinn.



5

### Massagegerät

Mobilisiert Handgelenke, Ellenbogen, Schultern und Beine. Massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine. Fördert Koordination und Gleichgewicht.



## Geräteinformation

Bewegung im Freien ist gesund. Der Mensch wird vitaler, beweglicher und das Gemüt wird lebensfroher. In vielen Ländern gehören Bewegungsparks daher bereits zum Alltag. Die aus Edelstahl gefertigten Fitnessgeräte sind robust gegen alle Wetterlagen und begeistern Menschen jeder Altersgruppe. Die Geräte sind für jeden geeignet und garantieren Spaß und eine Stärkung des Kreislaufs.

Isen-Stadion

Sandspielplatz

« Haupteingang / Parkplatz »



6

### Rücken Massage

Massiert und lockert Rücken und Hüfte. Das Training an der waagerechten Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine.



7

### Ganzkörpertrainer

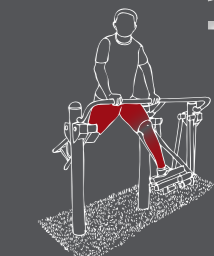
Kräftigt und beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen. Trainiert die Koordination, steigert Ausdauer und Kondition.



1

### Beintrainer

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit. Trainiert Koordination und Gleichgewicht. Steigert Ausdauer und Kondition.



2

### Beweglichkeitstrainer

Trainiert den ganzen Körper, insbesondere Schultern, Rücken, Hüfte und Arme. Fördert die Gelenkigkeit und die Koordination.

