

# Der Lions-Fitnessparcours.

Im Gesundheitsgarten an der  
Zanderstraße in Bad Nauheim.  
Ab 22. Juni 2013.



Dieser Fitnessparcours ist eine  
Activity des Fördervereins des  
Bad Nauheimer Lions Clubs  
Hessischer Löwe



# Die Geräte.

Bewegung an frischer Luft – das ist es, was Sie ab 22. Juni 2013 an sieben Geräten im Gesundheitsgarten erwartet. An allen Stationen finden Sie gut erklärende Schautafeln, damit Sie sich unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten bewegen und Ihre Gesundheit gezielt fördern können.



Zum Thema Koordination erwarten Sie drei Geräte: Trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn auf der vier Meter langen **Balancierstrecke**.

Bei der **schwebenden Plattform** haben Sie die Möglichkeit, Ihre Reaktionsgeschwindigkeit zu verbessern.

Auf der **Pedalostrecke** ist Ihr Gleichgewichtssinn gefragt. Außerdem trainieren Sie hier Ihre Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Das Pedalo wird daher auch in der Reha und der Präventionsmedizin eingesetzt.



Sie wollen sich lieber kräftigen und mobilisieren? Dann werden Sie sich über weitere vier Geräte freuen:

Zum **Liegestütz** lädt Sie diese Station ein. Trainieren Sie hier Ihre Muskulatur in den Bereichen Arme, Schultern und Brust.

**Armzug** heißt das nächste Gerät, an dem Sie etwas für Ihre obere und seitliche Rücken- und Brustmuskulatur tun können.



Was wie ein Stuhl ohne Sitzfläche aussieht, nennt sich **Beinheber** und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur zu trainieren.

Mobilisieren Sie den Bereich des unteren Rückens, des Beckens und der Hüfte, indem Sie das **Wellenlaufen** nutzen. Gleichzeitig

fördern Sie damit Ihre Gleichgewichtsfähigkeit und aktivieren Ihre Beinmuskulatur.



# Das Konzept dahinter.

Im Sinne eines zukunftsfähigen Bewegungskonzepts ist dieser Fitnessparcours ein Bewegungsangebot für alle Generationen an frischer Luft und in freier Natur. Dabei geht es vor allem darum, Geräte anzubieten, die einen hohen Aufforderungscharakter haben und Lust auf Aktivität machen. Funktional sind die einzelnen Stationen so aufeinander abgestimmt, dass sie bei sportlicher Nutzung ein anspruchsvolles Trainingsprogramm für die wichtigsten Körperstrukturen möglich machen.

Darüber hinaus stellen die verschiedenen Stationen ein integratives Angebot dar – weil sie gleichermaßen trainierte wie auch weniger trainierte Menschen ansprechen und sowohl jüngere als auch ältere. Ziel dieses Bewegungsangebots ist, dass niemand ausgeschlossen wird, sondern sich jeder auf seinem Anspruchsniveau gesund bewegen kann.

Das Ergebnis ist ein Treffpunkt für alle Generationen, der neben den kommunikativen und sozialen Aspekten auch einen sportwissenschaftlich fundierten Bewegungsanreiz bietet.

# Unsere Einladung an Sie.

Alle Interessierten laden wir herzlich ein zu sportlicher Stärkung und gesunder Bewegung für die ganze Familie.

**Bis Anfang Oktober unterstützt Sie dabei ein Fitnesstrainer, der zu drei Trainingszeiten pro Woche vor Ort ist. Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.lc-badnauheim-hessischerloewe.de](http://www.lc-badnauheim-hessischerloewe.de)**

In Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Nauheim ist ein vielfältiges Bewegungsangebot entstanden, das sich an große und kleine Leute wendet, an alte und junge, an sportliche Menschen und an alle, die schon längst mal wieder aktiv werden wollten. Konzeptionell unterstützt hat uns dabei der Deutsche Olympische Sportbund.

**Herzlich Willkommen  
im Gesundheitsgarten!**

