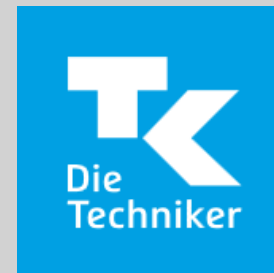


Bewegungs-Oase-Lobeckstraße



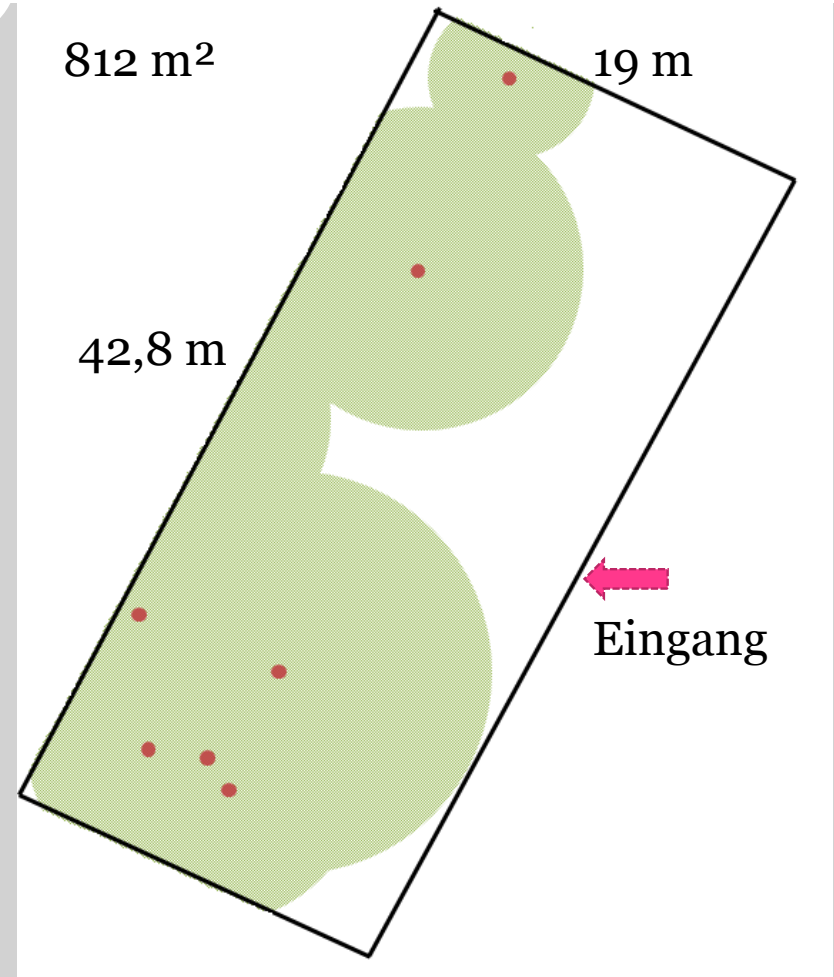
BÜRGER*INNEN UND POLITIK IM DIALOG



Fläche



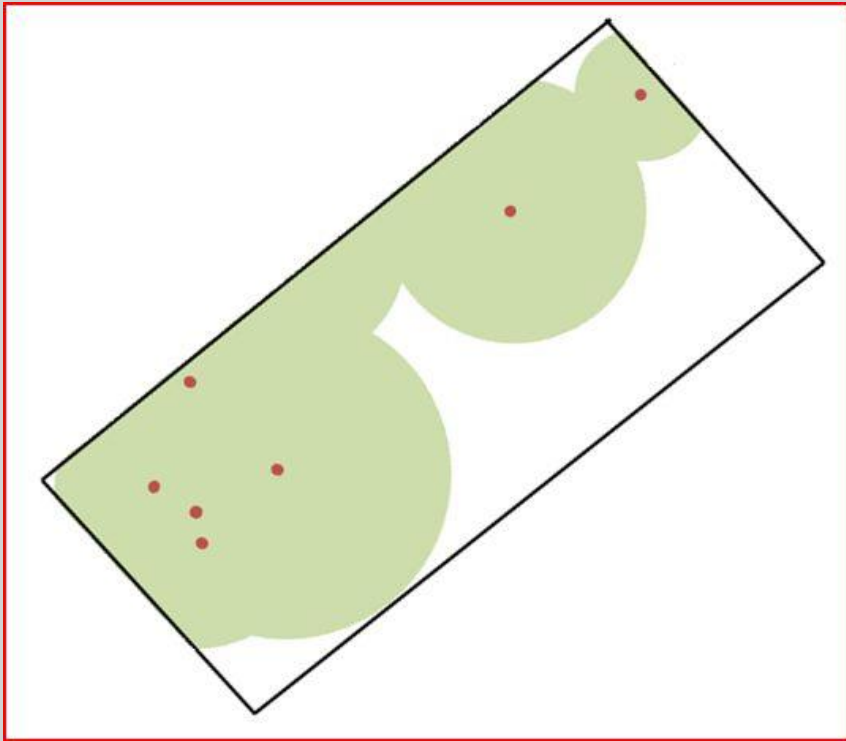
- Was müssen wir beachten?
 - 1,5 m Abstand zu den Baumkronen
 - Bei Geräten: Fallschutz- und Sicherheitsbereich
 - Ganzheitliches Konzept



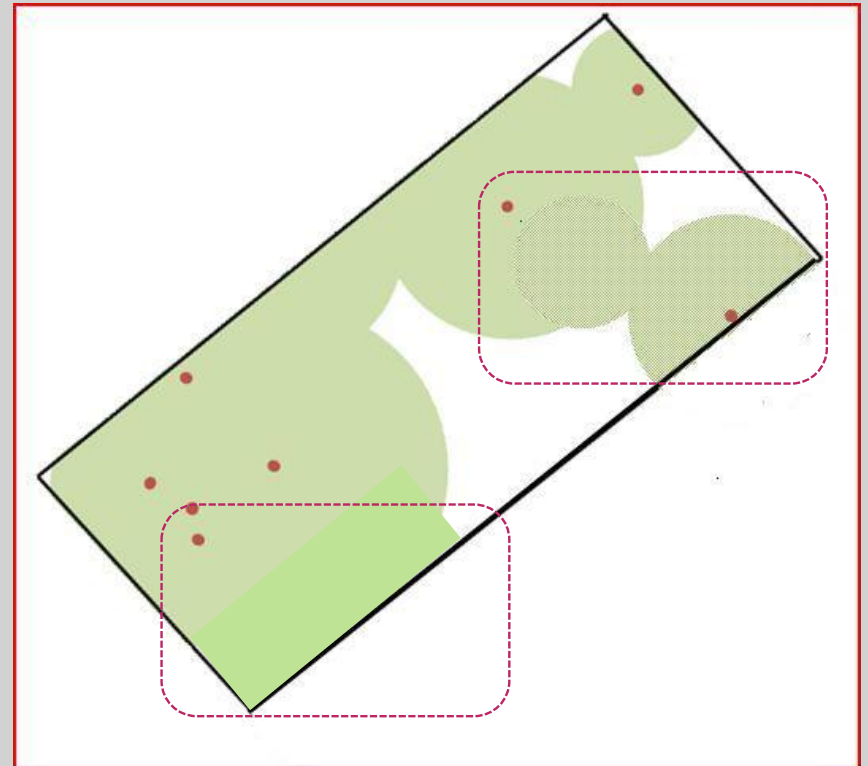
Fläche und Baumbestand



Alte Skizze



Neue Skizze



Inklusives Oberkörper-Ergometer



Bank "Gabi mit Lehne"
mit Bein-Beweger



Station Dehnen



Trimmfit-Trainingszone



Balancierstrecke Bergheim (gekürzt)



Kniebeuge
mit Wackelplatte



Dehnen/Kraftaufbau



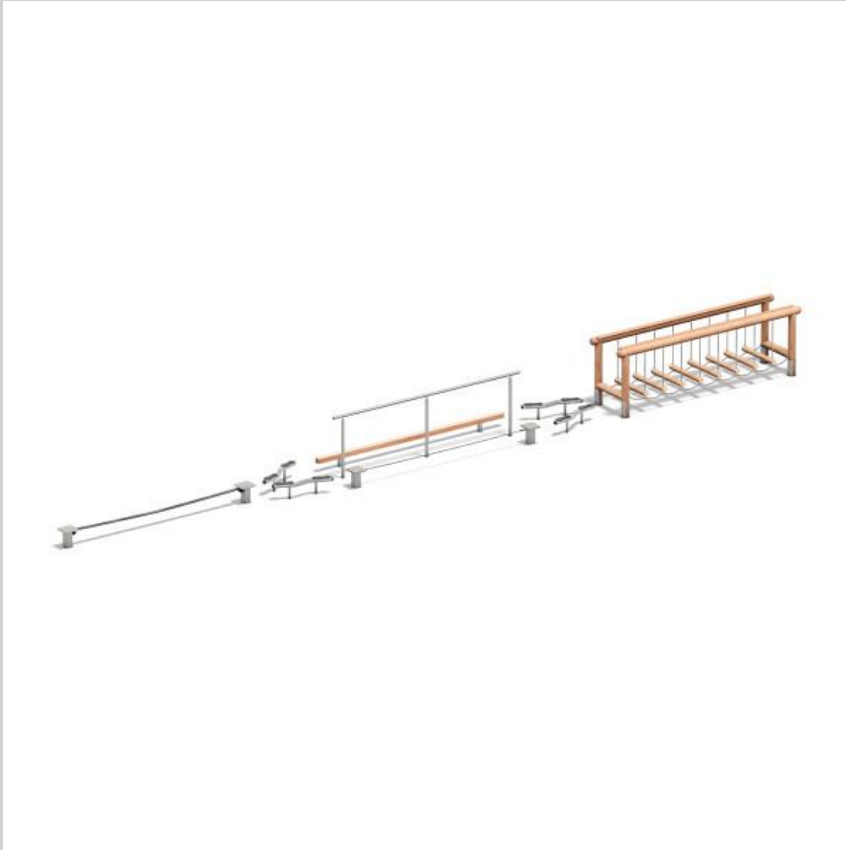
- Station „Dehnen“
- Als Reckstange auch Klimmzüge möglich
- Dips, Bauchübungen und Push-ups

Trimmfit-Trainingszone



- Bauch- und Rückentraining (gerade und seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur)
- Dips und Push-ups in unterschiedlichen Variationen (je nach Griffhöhe)

Balancierstrecke (verkürzt)



- Balancieren und Gleichgewichtsübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen

Kniebeuge mit Wackelplatte



- Gleichgewichtstraining
- Kniebeugen:
Unterkörpertraining
- Lungen (Ausfallschritte):
Gesäßmuskel und
Beintraining

Inklusives Oberkörper Ergometer



- Training der oberen Rückenmuskulatur, Aufbau und Stärkung von Schulter- und Armmuskeln
- Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet

Bein-Beweger



- Motivation für Nicht-Sportler*innen
- Beintraining
- Kleine „Ausdauer-Session“ für „zwischen durch“
- Sitzgelegenheit

Vielen Dank



FÜR IHRE IDEEN UND ANREGUNGEN!

