

## Station 6 - Wellenlaufen

### Funktion

Mobilisierung unterer Rücken-, Hüft- und Beckenbereich, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Aktivierung der Beinmuskulatur.

### Übungsbeschreibung

Auf Rollen gelagerte Pedale werden auf Schienen durch eigene Körperkraft in Bewegung gesetzt.



## Station 8 - Liegestütz



### Funktion

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur.

### Übungsbeschreibung

An zwei parallelen Holmen sind Liegestütze durchzuführen.

## Station 7 - Armzug

### Funktion

Trainieren der Armbeugemuskulatur, der oberen und seitlichen Rücken- und Brustmuskulatur.

### Übungsbeschreibung

An zwei parallelen Holmen ist der gestreckte Körper durch Armzugbewegungen zu heben und zu senken.



## Station 9 - Dehnen

### Funktion

Das Dehnen erhält und erhöht die Beweglichkeit aller wichtigen Körperstrukturen.

### Übungsbeschreibung

Verschiedene Dehnübungen sind durchzuführen.



## Station 10 - Radtrainer



### Funktion

Trainieren der Bein- und Rückenmuskulatur

### Übungsbeschreibung

Im Sitzen kann man „Radeln“.

## Der Main-Bewegungsparcours Eltmann



ritz Eltmann

Marktplatz 7

97483 Eltmann

Tel. 0 95 22/8 99 70

Fax: 0 95 22/8 99 75

E-Mail: [info@ritz-eltmann.de](mailto:info@ritz-eltmann.de)

Web: [www.ritz-eltmann.de](http://www.ritz-eltmann.de)

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



## Main-Bewegungsparcours Eltmann



Wir bleiben in Bewegung  
- Fitness für Jung und Alt!

Koordination  
Ausdauer  
Beweglichkeit  
Kraft  
Mobilisierung  
Spaß



# Der Main-Bewegungsparcours Eltmann

Am Mainufer finden Sie unseren neuen Bewegungsparcours für Jung und Alt. Die Lage ist zentral in Eltmann. Moderne Trainingsgeräte in den Grünflächen am Rande des Mainufers ermöglichen ein zielgerichtetes Training von allen wichtigen Körperbereichen. Gefördert wird hierbei die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Wahrnehmung, Konzentration, Geschicklichkeit und das Gleichgewicht.

Der Parcours gibt allen Generationen die Möglichkeit, sich im Freien mit Spaß zu jeder Zeit alleine oder auch in Gruppen zu bewegen. Stationsschilder mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden leiten Interessierte durch den Bewegungsparcours. Die „herkömmlichen“ Aktivitäten wie Laufen, Walken oder Radfahren werden optimal ergänzt. Der „Spielplatz“ fungiert als Begegnungsort für Jung und Alt.

## Station 2 - Balancierstrecke

### Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns.

### Übungsbeschreibung

Es sind drei im Schwierigkeitsgrad differenzierte Balancierstrecken zu überwinden, die die Gleichgewichtsfähigkeit fördern.



## Station 3 - Reifenlaufen

### Funktion

Trainieren der Rhythmisierungsfähigkeit und der Frequenzschnelligkeit der Beinmuskulatur.

### Übungsbeschreibung

Die Reifenstrecke und die parallel laufende 2-farbige Fallschutzfläche sind zu durchlaufen.

## Station 4 - Schwebende Plattform

### Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Reaktionsfähigkeit.

### Übungsbeschreibung

Auf einer an Ketten abgehängten Plattform ist die Gleichgewichtsposition einzunehmen und zu halten.



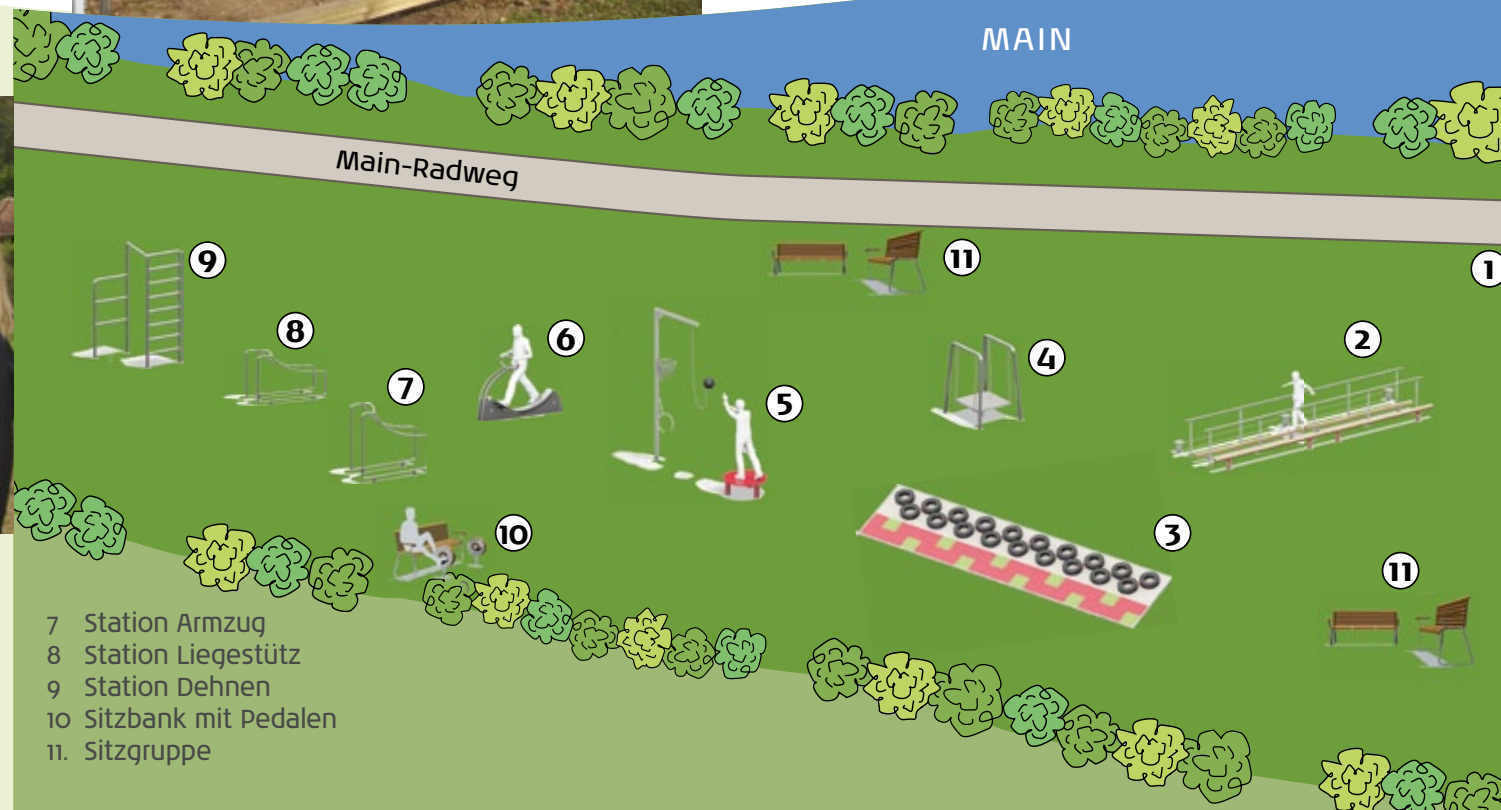
## Station 5 - Zielwerfen

### Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Orientierungsfähigkeit, der Reaktionsfähigkeit und der Ziel- und Wurfgenauigkeit.

### Übungsbeschreibung

Ein an einer Stahlkonstruktion herabhängender Ball ist durch zwei verschiedene Zielringe zu werfen, wobei der zurückpendelnde Ball wieder gefangen werden soll.



- 1 Einleitungsschild
- 2 Station Balancierstrecke
- 3 Station Reifenlaufen
- 4 Station Schwebende Plattform
- 5 Station Zielwerfen
- 6 Station Wellenlaufen

- 7 Station Armzug
- 8 Station Liegestütz
- 9 Station Dehnen
- 10 Sitzbank mit Pedalen
- 11 Sitzgruppe