

# Fit bleiben und dabei gemeinsam Spaß haben in ..

Seit August 2014 ist der Spiel- und Erlebnisbereich am Sportplatz fertiggestellt. Abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene bis ins Seniorenalter sind vorhanden.



Im Spiel und Erlebnisbereich, sowie am angrenzenden Sportplatz ist es möglich sich alleine, zu zweit in Gruppen oder mit Mannschaften körperlich zu betätigen und sich fit zu halten oder wieder fit zu werden. Nach dem gutem Essen bei einer Feier in den Räumen unseres neuen Dorftreffs bietet unser Spiel- und Erlebnisbereich das ideale Abwechslungsprogramm für Jung und Alt.

**Gesamtansicht** über Hartplatz mit Hüpfspiel und Basketballbereich









**Ansicht mit Torwand, Schachfeld, Kletterwand, Schaukel, Spinnennetz**



**Ansicht von Sitzecke auf Liegestütze, Armzug, Sandbereich, Hartplatz vor dem Sportlerheim und Sportplatz im Hintergrund.**



Wir begrüßen Sie auf dem **4Fcircle®** Bewegungsparcours.  
Trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten je nach Lust und Bedarf!  
**KOORDINATION - KRAFT - AUSDAUER - MOBILISIERUNG**

<p><b>ORIENTIERUNG</b> Lesen Sie diese <b>Einführungstafel</b> sorgfältig und orientieren Sie sich anschließend anhand der <b>Stationstafeln</b> durch den 4Fcircle® Bewegungsparcours. Die Übungsstationen sind farblich in folgende <b>Belastungsstufen</b> unterteilt:</p> <p><b>GELB</b> steht für <b>leicht</b> <b>GRÜN</b> steht für <b>mittel</b> <b>BLAU</b> steht für <b>schwer</b></p> <p><b>ÜBUNGSEMPFEHLUNG</b> Sie entscheiden über Ihren <b>eigenen Übungsplan</b>. (Sinnvoll ist es, nach längerer Sport-Abstinenz vor Übungsbeginn eine <b>medizinische Untersuchung</b> durchführen zu lassen!)</p> <p>Die <b>effektivste Trainingsfolge</b> ist immer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erwärmung (12-15 Min. vor jedem Training)</b></li> <li>• <b>Koordination</b></li> <li>• <b>Kraft / Mobilisierung</b></li> <li>• <b>Ausdauer</b></li> <li>• <b>Dehnen (nach jedem Training)</b></li> </ul> <p>Die wichtigsten <b>Trainingsempfehlungen</b> sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• während aller Übungen eine <b>gleichmäßige Atmung</b> beibehalten (keine Pressatmung)</li> <li>• die <b>Wirbelsäule</b> in einer <b>aufrechten Position</b> stabilisieren</li> <li>• <b>schmerzfreies Üben / Überlastung vermeiden!</b></li> <li>• <b>regelmäßiges Üben</b> 2-3x pro Woche, 1 Tag Pause, Dehnen (Empfehlung vor und nach dem Training)</li> <li>• Training an der Anlage für <b>Personen ab 14 Jahren</b></li> </ul>	<p><b>MODUL ERWÄRMUNG</b> Bewegen Sie sich <b>12-15 Minuten</b> locker trabend über das Gelände oder auf einer ausgewiesenen Laufstrecke. Alternativ: Fahrrad</p>	Trainingsgelände, Laufstrecke
	<p><b>MODUL KOORDINATION</b> An diesen Stationen verbessern Sie Ihre Geschicklichkeit. Koordinative Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit erleichtern Ihnen das Leben nicht nur im Sport sondern auch im Alltag. Orientieren Sie sich an den <b>Stationstafeln</b>.</p>	Stationen: Spinnennetz und Pedalstrecke
	<p><b>MODUL KRAFT / MOBILISIERUNG</b> An diesen Stationen kräftigen und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils <b>eine Übungsserie</b> mit der angegebenen Wiederholungszahl, bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. <b>Oder</b> wiederholen Sie <b>alle Übungsserien</b> an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen sich dann erst zur nächsten Station. Durch eine ausgewogen trainierte Körpermuskulatur stabilisieren Sie Ihren gesamten Bewegungsapparat und beugen damit möglichen Fehlbelastungen, insbesondere der Wirbelsäule, vor. Orientieren Sie sich an den <b>Stationstafeln</b>.</p>	Stationen: Liegestütz und Armzug
	<p><b>MODUL AUSDAUER</b> Bewegen Sie sich optimaler Weise <b>mindestens 30 Minuten</b> auf einer möglichen Laufstrecke im Gelände, in einer Geschwindigkeit, dass Sie sich während des Laufens noch unterhalten könnten. Durch ein Training der <b>Ausdauer</b> stärken Sie Ihre Herz-Kreislauffähigkeit und wirken damit den meisten Zivilisationskrankheiten entgegen.</p>	Gesamtes Gelände

www.playparc.de

Hinweistafeln erklären die Übungen an den einzelnen Stationen und den Gebrauch der Geräte



Pedalstrecke mit Liegestütz im Vordergrund





**Sitzecke im Baumbereich am Bachlauf**

**Auch zum Ausruhen gibt es Gelegenheit für Jung und Alt**



**Wasserbereich des Spielplatzes im Bereich des Kressenbachs**