

Fitness-Parcour im Hallo-Park_Essen



Schwebende Plattform
 KOORDINATION
 Die Station "Schwebende Plattform" trainiert den Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit.



Rückenstrecken Plus
 KRAFT
 Die Station "Rückenstrecken Plus" trainiert seniorengerechte die Rückenstreckmuskulatur.



Kniebeugen
 KRAFT
 Die Station "Kniebeugen" trainiert die Hüft- und Beinmuskulatur.



Balancierstrecke
 KOORDINATION
 Die Station "Balancierstrecke" trainiert den Gleichgewichtssinn.



Situps/ Beinheber-Kombi
 KRAFT
 Die Kombi-Station "Situps/ Beinheber" trainiert die Bauch- bzw. Hüftbeugemuskulatur.



Dehnen
 BEWEGLICHKEIT
 Die Station "Dehnen" erhöht und erhält die Beweglichkeit aller wichtigen Körperstrukturen.



Rumpfsseitenheben
 KRAFT
 Die Station "Rumpfsseitenheben" trainiert die seitliche Rumpfmuskulatur.



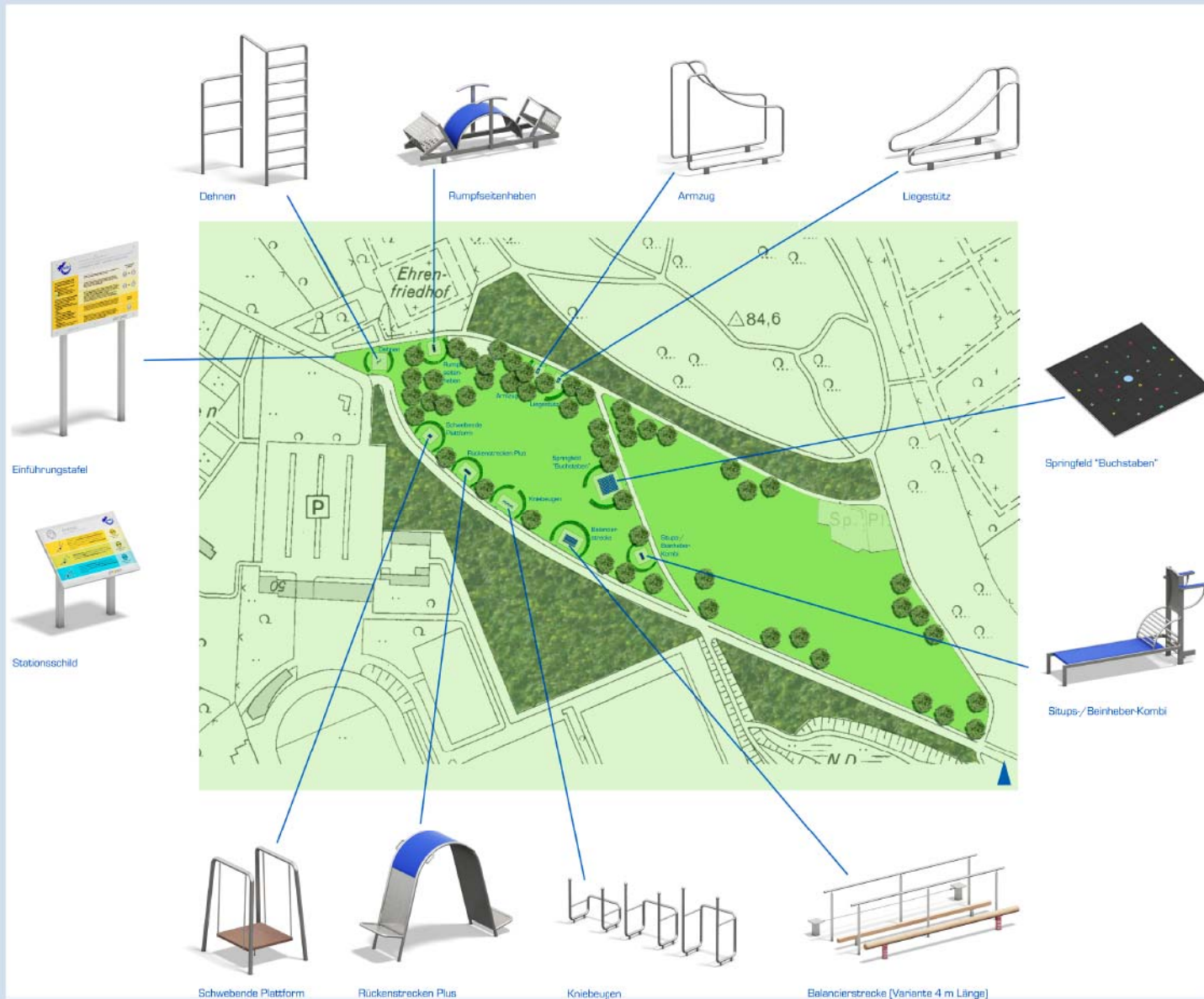
Armzug
 KRAFT
 Die Station "Armzug" trainiert die Armbeugemuskulatur; die obere und seitliche Rücken- und Brustmuskulatur.



Liegestütz
 KRAFT
 Die Station "Liegestütz" trainiert die Armstreckmuskulatur; die Schulter- und Brustmuskulatur.



Springfeld "Buchstaben"
 KOORDINATION
 Die Station "Springfeld" trainiert die Konzentrationsfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit.



Schwebende Plattform Rückenstrecken Plus Kniebeugen Balancierstrecke (Variante 4 m Länge)

PROJEKTNAME: Hallo-Park_Essen	
WEITERE: Sport- und Balancierstrecke Essen, Rathaus Poststraße, 45127 Essen	
ARCHITEKT: Müller + Tegtmeyer Landschaftsarchitekten	
PLANUNG: Müller + Tegtmeyer Landschaftsarchitekten	
PROJEKTLEITER: Gerd Tegtmeyer	
KONSTRUKTION: Müller + Tegtmeyer	
PROJEKTLEITER: Müller + Tegtmeyer	
PROJEKTLEITER:	BEREIT:
START: 2008-05-26	DETERMINIERT:
PROJEKTLEITER:	PLAN:
PROJEKTLEITER:	AD: 2.1
PROJEKTLEITER:	1.900
PROJEKTLEITER:	PROJEKT:

