

IDEENSAMMLUNG – GESTALTUNG EINES...

Natur
Trimm Dich
Pfad

der



Gemeinde Bindlach

... einfach bärenstark!

BRAUCHT'S DES?

Wir finden ja, unbedingt...

- Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden an der frischen Luft, in der Natur stärken
- Für alle Bürger, egal ob Jung oder Alt, Klein oder Groß, Profi oder Anfänger
- Unterstützung für Menschen dies sich Fitnessstudios nicht leisten können
- Mit Familie, Freunden, der Sportgruppe oder dem Verein gemeinsam trimmen

Wo?



ca. 2,5 km im Staatswald entlang der Forststraße und einem Wanderpfad
Start/ Ziel am TSV Sportplatz bis zum Waldweiher und wieder zurück

Wie?

Pfad mit Übersichtsplan und einer Bewegungsstation direkt an Start/ Ziel dem Parkplatz am TSV Sportplatz

Station 1

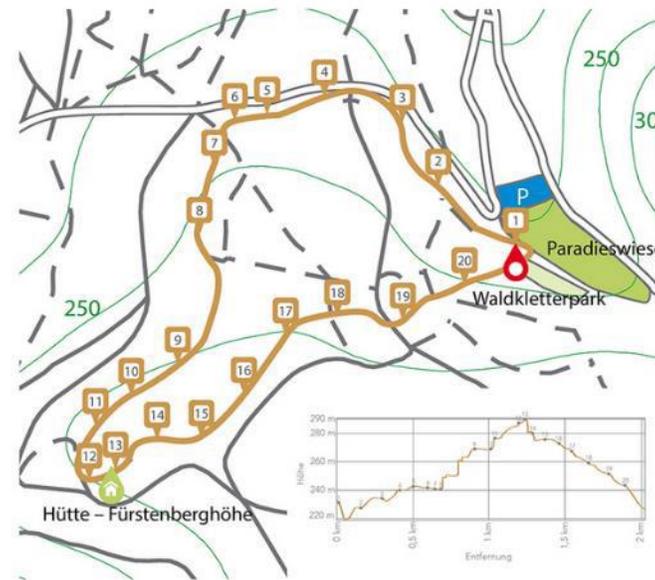
Station 1	Trimm-Dich Pfad
	Komponente Aufwärmen
Rumpfschwingen	<p>Ausgangsposition: Die Füße stehen weit geöffnet zueinander. Berühren Sie nun mit der rechten Hand Ihren linken Fuß und heben Sie Ihren linken Arm an.</p> <p>Endposition: Schwingen Sie Ihren rechten Arm in die Höhe und berühren Sie mit Ihrer linken Hand den rechten Fuß. Halten Sie den Rücken gerade.</p>
2x 10 Wiederholungen	ANFÄNGER
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER

Rumpfschwingen

Ausgangsposition: Die Füße stehen weit geöffnet zueinander. Berühren Sie nun mit der rechten Hand Ihren linken Fuß und heben Sie Ihren linken Arm an.

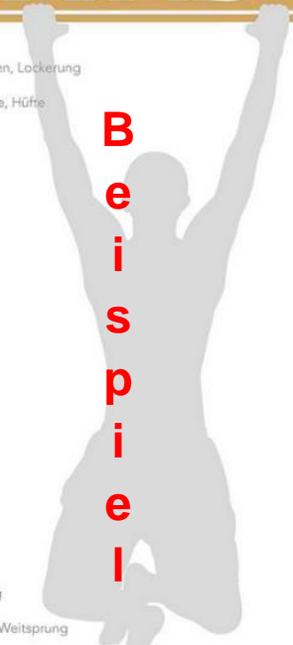
Endposition: Schwingen Sie Ihren rechten Arm in die Höhe und berühren Sie mit Ihrer linken Hand den rechten Fuß. Halten Sie den Rücken gerade.

TRIMM-DICH-PFAD



- 1 Rumpfschwingen, Lockerung
- 2 Dehnung: Beine, Hüfte
- 3 Stützstoß
- 4 Hangeln
- 5 Kniebeuge
- 6 Slalom
- 7 Situps
- 8 Schwingen
- 9 Kniestrecke
- 10 Klimmzug
- 11 Rumpfdrehen
- 12 Treppenlauf
- 13 Kreisen
- 14 Seitsprung
- 15 Froschhüpfen
- 16 Vorwärtssprung
- 17 Beinseiteher, Weitsprung

**B
e
i
s
p
i
e
l**



Was?



Kombiniert mit Stationen mit
Fitnessgeräten...



MÖGLICHE AUSFÜHRUNG

1. Gespräch mit Grundstückseigentümer
2. Mögliche Beteiligung durch den Eigentümer
3. Fördermöglichkeiten klären z. B. ILE...
 4. Möglicher Bau durch...
 - Gemeinde Bindlach (Unterbau, Geräte, Aufbau)
 - Staatsforsten (Holz, Untergrund)
- Freiwillige Helfer aus Gemeinderat (Gestaltung Schilder, Fitnessstationen)



VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!