

IDEENSAMMLUNG – GESTALTUNG EINES...

Natur
Trimm Dich
Pfades

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

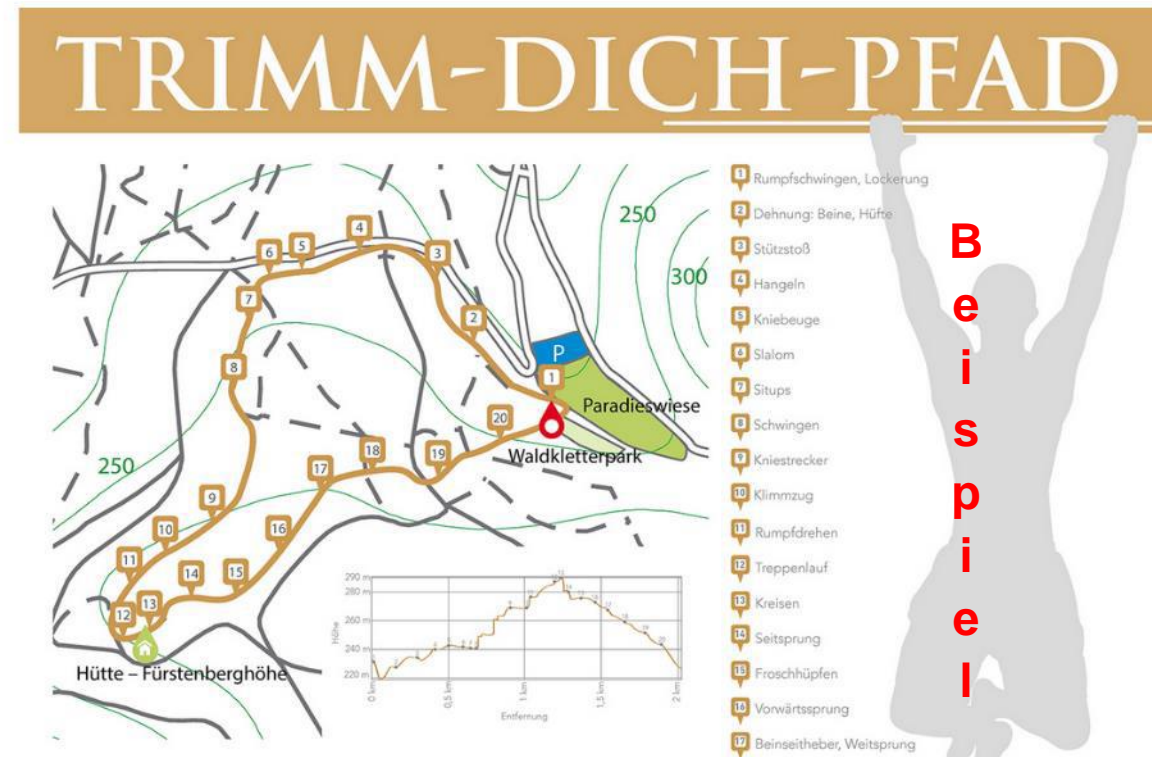
Station 1

Station 1	Trimm-Dich Pfad
	Komponente Aufwärmen 
	
Rumpfschwingen 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.	
2x 10 Wiederholungen 3x 15 Wiederholungen	
Anfänger 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.



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!