



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Fitness-Treff für Jung und Alt ist eröffnet! Wir laden Sie ein, die aufgestellten Aktivgeräte zu erproben und häufig zu nutzen. Viel Spaß dabei!

#### **BEINTRAINER:**

Dieses freischwingende Gerät kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich.

#### **GANZKÖRPERTRAINER:**

Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen trainiert. Durch das Ziehen und Schieben der Arme werden alle Armmuskeln, Brust und Schulter gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis in den unteren Rücken und Beckenboden hinein.

#### **RÜCKENTRAINER:**

Die spiralförmige Drehung des Körpers im Sitzen und Stehen fördert nicht nur die Beweglichkeit der Wirbelsäule, sondern lockert, dehnt und kräftigt die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß.

#### **BEWEGLICHKEITSTRAINER:**

Besonders angesprochen wird in dieser Ganzkörperbewegung die Beweglichkeit von Schulter und Oberkörper. Durch die Grifffhöhe der großen Scheiben streckt sich die Rumpfmuskulatur. Die Brustmuskulatur dehnt sich, die Schulter wird mobilisiert.

#### **BANK MIT PEDALOS:**

Auf sanfter Art werden Bein- und Rückenmuskulatur trainiert. Es entsteht die Möglichkeit einer kleinen „Radtour“, in bequemer Sitzhaltung und ohne dass man auf ein entspanntes Gespräch verzichten muss.