



Fit im Alltag mit Outdoor- Fitnessgeräten für jedermann.

Der StadtSportverband Warstein hat sich zum Ziel gesetzt allen Einwohnern Warsteins die Möglichkeit zu schaffen Sport zu treiben. Im Rahmen der Fördermaßnahmen des LEADER-Projekts, initiiert vom Land Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union, möchten wir mit dem Projekt „Bewegungsparcours am Möhnetal Radweg in Warstein“ generationsübergreifend einen Beitrag zur Prävention und Steigerung des körperlichen Wohlbefindens leisten. Dazu sollen fest installierte und für jedermann frei zugängliche Outdoor-Fitnessgeräte auf intelligente Art alle Altersgruppen spielerisch zu spontaner und gezielter körperlicher Bewegung motivieren.



Spielerisch fit durch sanfte Bewegung und Massage



**BEWEGUNGSPARCOURS
WARSTEIN**



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die
Entwicklung des ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete unter
der Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.



playfit parcours®



Duplex-Schultertrainer

Trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke und massiert die Handflächen, fördert die Feinmotorik und die Koordination.



Beweglichkeitstrainer

Trainiert den gesamten Oberkörper, insbesondere Schulter-, Rücken- Hüft- und Armmuskulatur. Fördert die Beweglichkeit und die Koordination.



Rücken-Massage-Gerät

Massiert und fördert die Rückenmuskulatur. Das Training an der waagerechten Massage-rolle kräftigt gleichzeitig die Beine.

Ganzkörpertrainer

Alle wichtigen Muskelgruppen werden beansprucht und gekräftigt. Fördert die Ausdauer und die Koordination.



B55

Massagegerät für Hand, Arme und Beine

Mobilisiert die Hand- und Schultergelenke. Massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine. Fördert die Koordination, insbesondere den Gleichgewichtssinn.



B516

Sichtigvor

Möhnetal-Radweg

Belecke

B516

Allagen



Gleichgewichtstrainer

Trainiert Gleichgewicht und Koordination, verbessert die Körperhaltung und lockert verspannte Muskeln. Dieses Ganzkörpertraining dient der Stabilisation der tragenden Gelenke und der Wirbelsäule.



Beintrainer

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit. Trainiert die Koordination und steigert die Ausdauer.



Rückentrainer

Trainiert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, lockert die Rückenmuskulatur und trainiert die Bauchmuskulatur. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.



B55



Armzug-Liegestütz-Station

Trainiert Schultern, Armbeuge- und Armstreckmuskulatur sowie die obere und seitliche Rücken- und Bauchmuskulatur. Fördert Kraft, Beweglichkeit und Vitalfunktionen.

