

Generationenpark Wolfenbüttel

Eingebettet in die Wallanlagen erstreckt sich der neue Generationenpark mit elf Outdoor-Fitnessgeräten im Bereich zwischen der Wallstraße und der Straße Am Herzogtore.

Sport und Bewegung spielen im Alltag der Menschen eine immer größere Rolle. Um einerseits ältere und jüngere Menschen an Bewegung heranzuführen und andererseits auch bereits Sportbegeisterten eine attraktive Betätigungsmöglichkeit zu bieten, wurde die Zusammenstellung der Geräte für eine Nutzung aller Generationen konzipiert. Die Übungen an den modernen, hochwertigen Geräten können ohne Vorbereitung durchgeführt werden.

Der Einsatz des eigenen Körpergewichts ermöglicht eine individuelle Dosierung und somit erfolgt ein zielgerichtetes Training von Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit unter freiem Himmel.

Die überwiegend barrierefreie sowie paarweise Gruppierung der Geräte lädt zur Begegnung und Kommunikation ein und ermöglicht auch teilweise eine partnerschaftlich-koordinierte Nutzung.

Praktische Hinweistafeln bieten eine gute und exakte Anleitung.

Der Generationenpark ist ganzjährig geöffnet und kann von allen frei und kostenlos genutzt werden.

TREFFPUNKT Fitness

Jeder kann mitmachen:

Fitness

- * im Freien
- * im Generationenpark Wolfenbüttel.

Nutzen Sie das unentgeltliche Angebot einer fachlichen Anleitung und Übungsstunde an den Geräten.

Informationen zu den Trainingszeiten finden Sie auf der Homepage der Stadt Wolfenbüttel unter

www.wolfenbuettel.de/Kultur-Freizeit/Sport/Sportveranstaltungen

Auskünfte erteilen:

Seniorenservicebüro, Herr Mustafa Eser

Telefon (05331) 9457651



oder

Frau Sabine Gerlach

Schulamt - Abteilung Sport

Telefon (05331) 86-492

Änderungen vorbehalten.
Fotos © Stadt Wolfenbüttel, Valerie Dubiel



WOLFENBÜTTEL *

*Bewegen, begegnen,
gemeinsam erleben*

* **Generationenpark**

www.wolfenbuettel.de





1. „Double Stretcher“

Das Gerät bietet an zwei Übungsstationen Trainingsmöglichkeiten für zwei Nutzer zur Dehnung der Bein- und Hüftmuskulatur in unterschiedlichen Ausgangsstellungen.



2. „Double Ergonomiebogen“

Hier bieten sich Trainingsmöglichkeiten für zwei Nutzer, um wahlweise die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur zu dehnen bzw. zu kräftigen.



3. „Slackline“

4. „Balancierbalken“

Diese Stationen schulen das Gleichgewicht und verbessern die Koordination.



5. „Double Pull it“

An zwei Übungsstationen gibt es Trainingsmöglichkeiten für zwei Nutzer zur Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur bei individuell regulierbarer Zug- und Belastungsintensität mit Haltegriffpaaren in unterschiedlichen Höhen.

Übersicht Generationenpark



Quelle: Googlemaps 2014



6. „Double Armtrainer“

Zwei Übungsstationen für zwei Nutzer in unterschiedlichen Höhen fördern die Koordination, trainieren Arme, Schultern und Handgelenke, stärken Beweglichkeit und Motorik. Die Fräsungen dienen der Reflexzonenstimulation.

7. „Powerbike“

Dieses Gerät dient der Kräftigung und ermöglicht ein Training der Oberarm-, Schulter- und Rückenmuskulatur sowie der hinteren Oberschenkelmuskulatur.



8. „Double Side-Swing & Walker“

An dieser Übungsstation können gleichzeitig drei Nutzer trainieren. Der „Side-Swing“ ermöglicht eine Kräftigung der Hüft- und seitlichen Rumpfmuskulatur. Der „Walker“ stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kräftigt die Hüft-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



9. „Double Crosstrainer“

Die Station ermöglicht ein gemeinsames koordinatives Training für zwei Nutzer zur Kräftigung der Hüft-, Schulter- und Armmuskulatur und verbessert die Ausdauer.



10. „Barren“

11. „Reck“

Vom Hangeln und Stützen bis hin zum Auf- und Umschwing bieten diese Geräte vielfältige Möglichkeiten zur allgemeinen Kräftigung und Koordination.

