

# GENERATIONEN- BEWEGUNGS- PARCOURS

## IM FAMILIEN- SPORTPARK WEST



Liebe Leserinnen und Leser,

unter einem Bewegungsparcours wird eine Outdooranlage mit Geräten zum Trainieren verschiedener körperlicher Funktionen verstanden. Unter der Anleitung von Tafeln oder eines Trainers kann man an diesen Geräten verschiedene Übungen absolvieren und dadurch Fortbewegung, Kraft, Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Bei regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours wird das individuelle Gesundheitsbefinden gefördert.

Der Generationenbewegungsparcours im Familiensportpark West in Viernheim kann von Menschen jeden Alters und unabhängig des persönlichen Fitnesszustandes genutzt werden, denn der Nutzer bestimmt die Intensität des Trainings. Jedes der 14 Geräte bietet die Möglichkeit, in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu trainieren. Durch ein regelmäßiges Training am Generationenbewegungsparcours verbessert sich spielerisch und mit Spaß die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Man kann den Generationenbewegungsparcours in der Gruppe oder als Einzelperson besuchen. Die Nutzung ist kostenfrei und kann während der Öffnungszeiten im Familiensportpark West erfolgen.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über die einzelnen Geräte inkl. Übungsbeschreibung und deren Funktion.

Entdecken Sie die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des Generationenbewegungsparcours!



# 4Fcircle Generationenbewegungsparcours Viernheim



## I KOORDINATION

- 1 Balancierstrecke 8m
- 2 Hängelaufbrücke
- 3 Pedalstrecke 8m
- 4 Heißer Draht
- 5 Slackline
- 6 Springfeld
- 7 Slalomstrecke
- 8 Schwebende Plattform
- 9 Zielwerfen

## II KRÄFTIGUNG / KRAFTAUSDAUER

- 10 Stützspringen
- 11 Liegestütz
- 12 Armzug
- 13 Rückenstrecken PLUS
- 14 Situps-Beinheber-Kombi

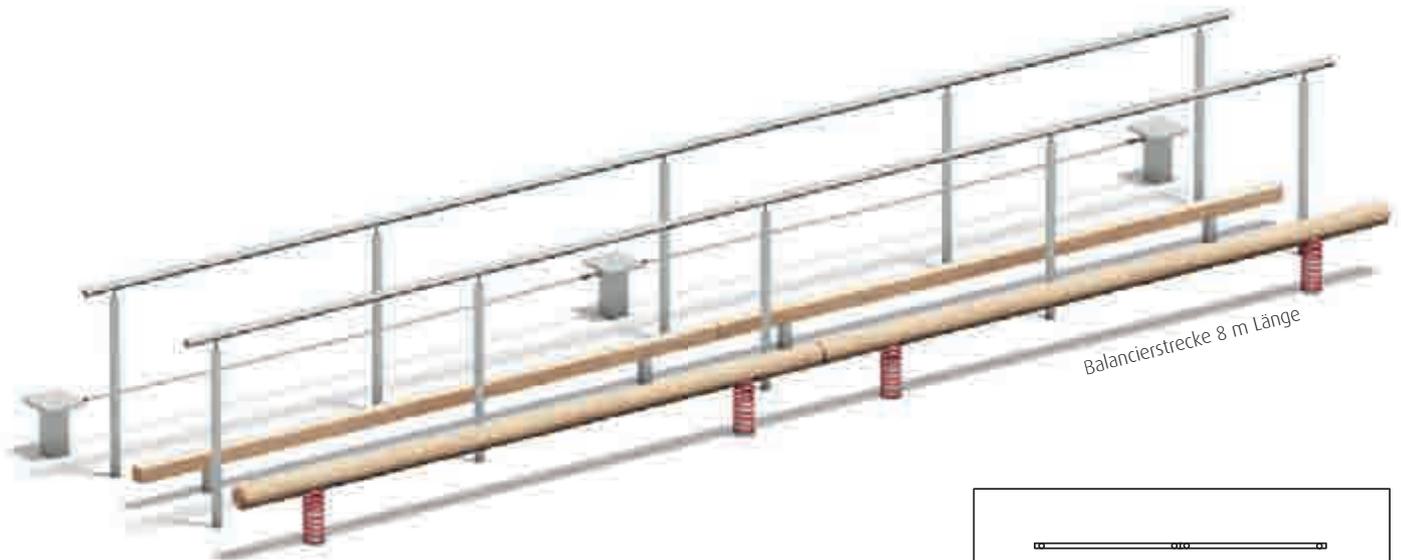


**4Fcircle**

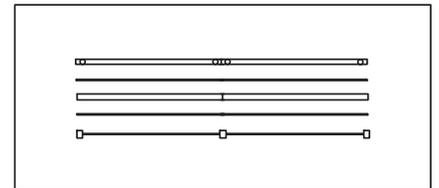
playparc  
Allwetter-Freizeit-Anlagenbau GmbH  
Teutonia 9 D-34439 Willebadessen  
Tel.: +49 (0) 5642 - 709-0  
info@playparc.de www.playparc.de

Koordination

# Station Balancierstrecke



Balancierstrecke 8 m Länge



## Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns.

## Übungsbeschreibung

Durch eine Schautafel angeleitet sind drei, im Schwierigkeitsgrad differenzierte, Balancierstrecken zu überwinden, die die Gleichgewichtsfähigkeit unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten fördern.

### 12.04.001 Balancierstrecke, 8 m

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 8,20 m x 2,17 m  
 Fallbereich ..... 11,18 m x 5,08 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,40 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

### 12.04.101 Balancierstrecke, 4 m (o. Abb.)

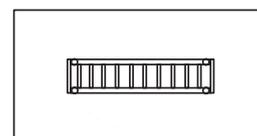
#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 4,00 m x 2,17 m  
 Fallbereich ..... 7,23 m x 5,08 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,40 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre



Koordination

# Station Hängelaufbrücke



## Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit

## Übungsbeschreibung

An Ketten befestigte, in verschiedenen Richtungen schwingende Holzbalken sind zu überqueren. Durch eine Schautafel angeleitet sind verschiedene Balance-Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen.



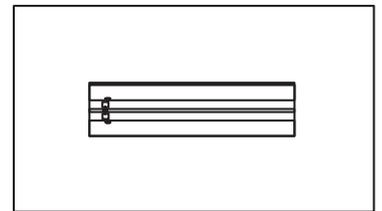
### 12.04.003 Hängelaufbrücke

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 4,00 m x 0,94 m  
 Fallbereich ..... 6,80 m x 3,94 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,40 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Pedalostrecke



## Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Das Pedalo wird intensiv in der Rehabilitation und Präventionsmedizin eingesetzt!

## Übungsbeschreibung

Eine vorgegebene Strecke ist mit dem Pedalo zu überwinden. Durch eine Schautafel angeleitet sind, durch Wechsel der Bewegungsrichtung und Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeiten, die Schwierigkeiten differenziert. Hierbei wird der Gleichgewichtssinn, die Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten gefördert.



### 12.04.007 Pedalostrecke, 8 m (o. Abb.)

Empfohlenes Zubehör: 20.04.007 Fertigbetonplatte (8,00 x 1,00 x 0,18 m) – lassen Sie sich beraten!

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 8,00 m x 0,90 m  
 Fallbereich ..... 11,00 m x 4,00 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 0,25 m  
 Untergrund ..... keine Anforderungen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

### 12.04.107 Pedalostrecke, 4 m

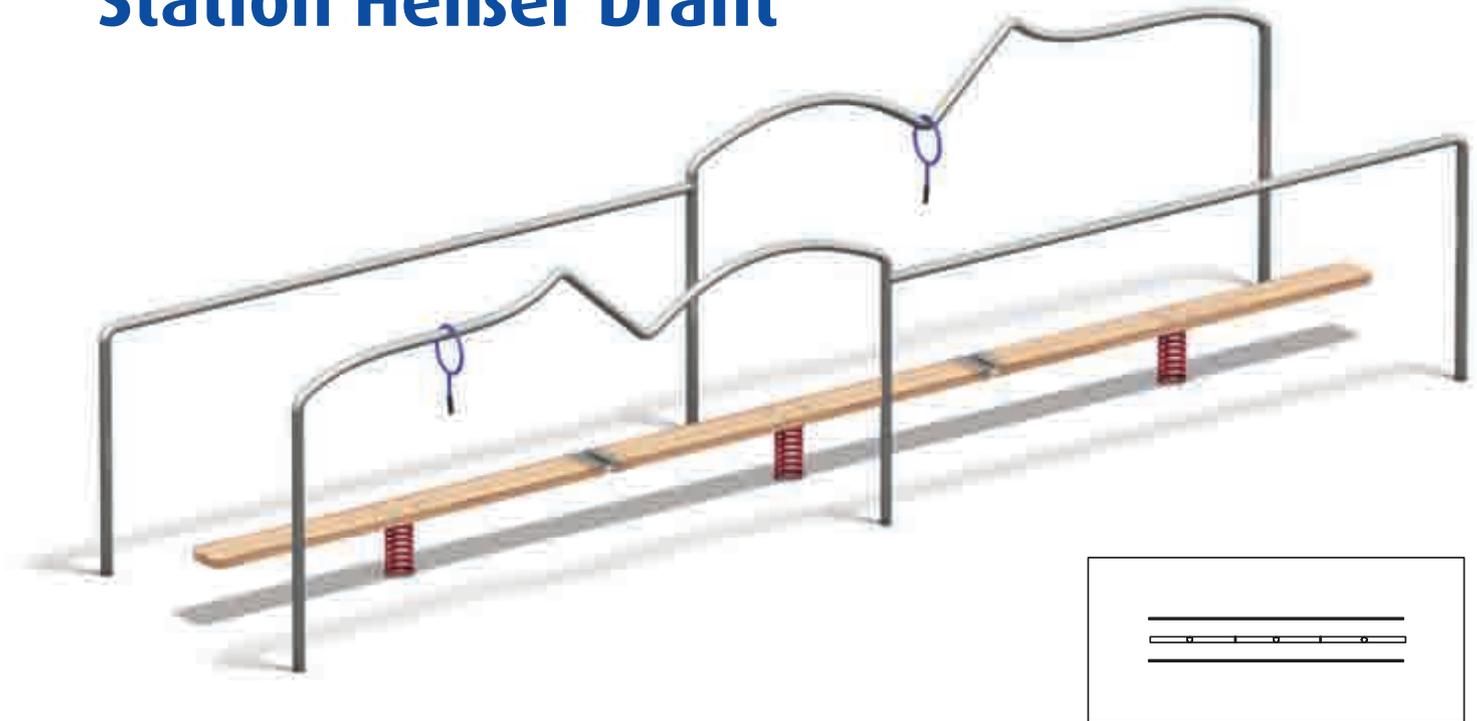
Empfohlenes Zubehör: 20.04.107 Fertigbetonplatte (4,00 x 1,00 x 0,14 m) – lassen Sie sich beraten!

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 4,00 m x 0,90 m  
 Fallbereich ..... 7,00 m x 4,00 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 0,25 m  
 Untergrund ..... keine Anforderungen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Heißer Draht



## Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und der Auge-Hand-Koordination.

## Übungsbeschreibung

Eine mit Gelenken verbundene, auf Federn gelagerte Balancierstrecke ist zu überwinden. Zeitgleich ist (wechelseitig) ein Führungsring entlang eines Edelstahlhandlaufes zu führen, ohne diesen damit zu berühren. Durch eine Schautafel angeleitet, sind unterschiedliche Balance-Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen. Gleichgewichtssinn, Umstellungsfähigkeit und die Auge-Hand-Koordination werden somit unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



### 12.04.029 Heißer Draht

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 6,08 m x 1,00 m  
 Fallbereich ..... 9,08 m x 3,27 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,44 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Slackline

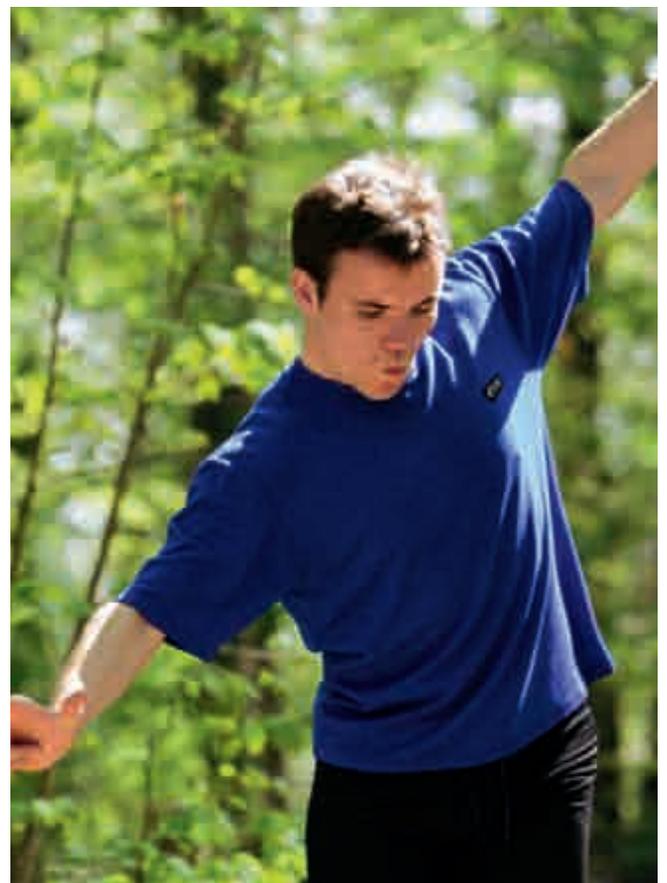


## Funktion

Trainieren der Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.

## Übungsbeschreibung

Ein gespanntes Gummiband, welches sich unter dem Gewicht des Nutzers dehnt, ist zu überqueren. Dabei ist zunächst das Gleichgewicht im Stehen zu halten und in der Folge, unter Wechsel der Bewegungsrichtung, das Band zu überqueren. Durch eine Schautafel angeleitet wird somit in verschiedenen Balance-Schwierigkeitsstufen die Gleichgewichtsfähigkeit, wie auch die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, unter aktuellen sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



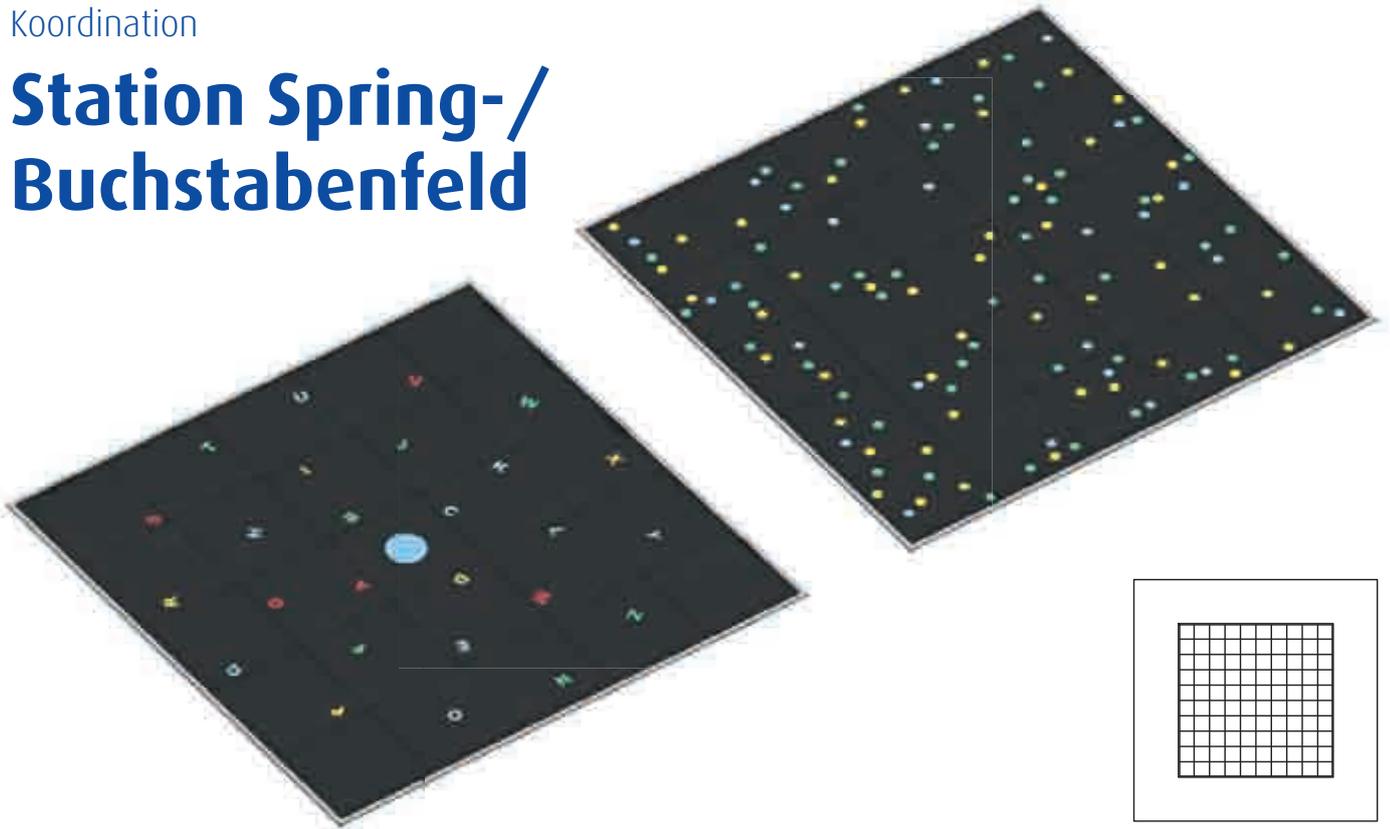
### 06.01.045 Station „Slackline“ 4 m lang

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 4,09 m x 0,21 m  
 Fallbereich ..... 7,09 m x 3,21 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,40 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Spring-/ Buchstabenfeld



## Funktion

Trainieren der Konzentrationsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit



## Übungsbeschreibung

**Springfeld:** Die Fläche ist durch Sprünge auf die Punkte der jeweils gleichen Farbe mehrmals zu überqueren, differenziert durch die drei Farben (verschiedene Sprungrouten) und steigern der Geschwindigkeit. Durch eine Schautafel angeleitet sind die verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen, die die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, sowie die Auge-Fuß-Koordination fördern.

**Buchstabenfeld:** Durch schnellstmögliche Bewegungen zu den einzelnen Buchstaben bzw. Zahlen sollen Wörter gebildet oder Rechenaufgaben gelöst werden. Die Maltafel dient zur Unterstützung für entsprechende Wortvorgaben oder Rechenaufgaben. Angeleitet durch eine Schautafel werden hier Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit gefördert.

12.04.005 **Springfeld**

12.04.105 **Buchstabenfeld**

### Technische Angaben

Geräte Maße ..... 5,10 m x 5,10 m

Fallbereich ..... 8,10 m x 8,10 m (Mindestfreiraum)

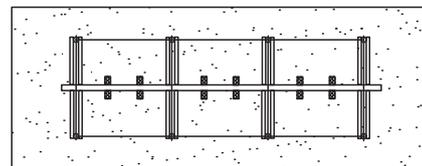
Freie Fallhöhe ..... 0,00 m

Untergrund ..... keine Anforderung (lt. DIN EN 1176/77)

Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Slalomstrecke



## Funktion

Trainieren der Antizipationsfähigkeit und der Reaktionsfähigkeit.

## Übungsbeschreibung

An Ketten herabhängende Reifen sind zum Schwingen zu bringen und anschließend als Pendel-Hindernisstrecke zu durchqueren. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch das Steigern der Bewegungsgeschwindigkeit, wird die Antizipationsfähigkeit, sowie das Reaktionsvermögen unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten gefördert.



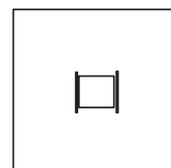
### 12.04.004 Slalomstrecke

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 9,00 m x 3,00 m  
 Fallbereich ..... 12,00 m x 8,00 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 1,70 m  
 Untergrund ..... Fallschutz erforderlich! (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Schwebende Plattform



## Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Reaktionsfähigkeit.

## Übungsbeschreibung

Auf einer an Ketten abgehängten Plattform ist die Gleichgewichtsposition einzunehmen und zu halten. Durch eine Schautafel angeleitet, sind unterschiedliche Gleichgewichts-Schwierigkeitsstufen zu halten. Der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit werden somit unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



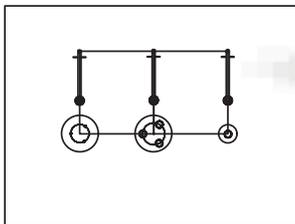
### 12.04.030 Schwebende Plattform

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 0,98 m x 0,98 m  
 Fallbereich ..... 3,63 m x 3,63 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,25 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Koordination

# Station Zielwerfen



## Funktion

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Orientierungsfähigkeit, der Reaktionsfähigkeit und der Ziel- und Wurfgenauigkeit.

## Übungsbeschreibung

An einer Stahlkonstruktion herabhängende Bälle sind von unterschiedlichen Standflächen aus, durch zwei verschiedene Zielringe zu werfen, wobei der zurückpendelnde Ball wieder gefangen werden soll. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch verschiedene Standflächen, wird die Ziel- und Wurfgenauigkeit, sowie der Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten gefördert.



### 12.04.008 Zielwerfen 3-fach

3 Wurfanlagen mit 3 verschiedenen Standflächen

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 3,50 m x 5,00 m  
 Fallbereich ..... 5,95 m x 8,00 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 0,35 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

### 12.04.108 Zielwerfen 1-fach (o. Abb.)

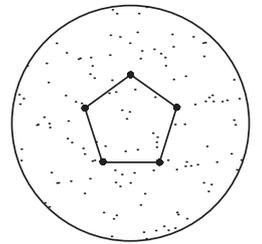
1 Wurfanlage mit Einzelfederplatte, entspricht der rechten Anlage im oberen Bild

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 3,50 m x 0,50 m  
 Fallbereich ..... 5,95 m x 3,50 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 0,35 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 4 Jahre

Kraft

# Station Stützspringen



## Funktion

Trainieren der Stütz- und Muskulatur, der Arm-, Schultermuskulatur und der Sprungkraft der Beine.

## Übungsbeschreibung

An unterschiedlich hohen Reckstangen soll aus dem Stand in den Stütz gesprungen werden. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die verschiedenen Reckhöhen, wird die gesamte Stütz- und Muskulatur und die Sprungkraft der Beine trainiert.



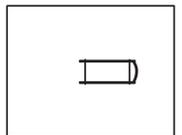
### 12.04.011 Stützspringen

#### Technische Angaben

Gerätemaße .....Ø 2,50 m (5-eckig)  
 Fallbereich .....Ø 5,73 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe.....< 1,80 m (Griffhöhe)  
 Untergrund .....Fallschutz erforderlich! (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe .....geeignet ab 4 Jahre

Kraft

# Station Liegestütz

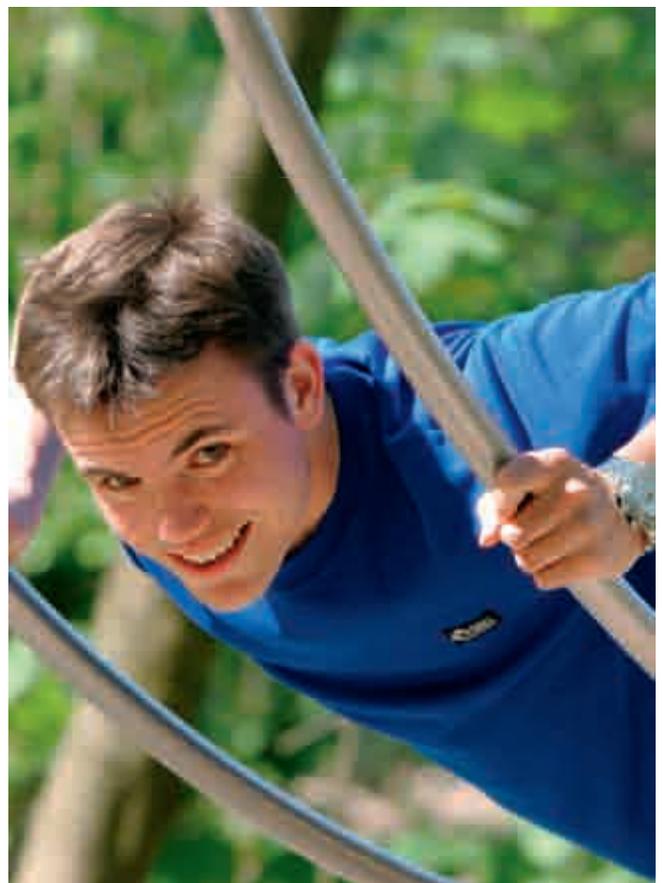


## Funktion

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur.

## Übungsbeschreibung

An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen sind Liegestütze durchzuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die veränderte Stützhöhe, wird die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



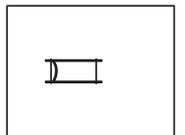
### 12.04.015 Liegestütz

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 1,50 m x 0,60 m  
 Fallbereich ..... 4,50 m x 3,63 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 1,10 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 6 Jahre

Kraft

# Station Armzug



## Funktion

Trainieren der Armbeugemuskulatur, der oberen und seitlichen Rücken- und Brustmuskulatur.

## Übungsbeschreibung

An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen ist der gestreckte Körper durch Armzugbewegungen zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die Veränderung der Griffhöhe, wird die Armbeuge-, die obere und seitliche Rücken- und Brustmuskulatur trainiert.



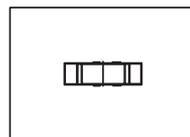
### 12.04.016 Armzug

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 1,50 m x 0,60 m  
 Fallbereich ..... 4,50 m x 3,63 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... ca. 1,45 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 6 Jahre

Kraft

# Station Rücken- strecken PLUS



## Funktion

Seniorengerechtes trainieren der Rückenstreckmuskulatur, der Kopf/Oberkörper wird nicht zu weit nach vorne geneigt.

## Übungsbeschreibung

Aus dem Stand bzw. dem Kniestand ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



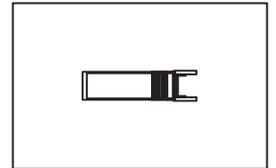
### 12.04.028 Rückenstrecken PLUS

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 1,66 m x 0,60 m  
 Fallbereich ..... 4,66 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... 0,40 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 6 Jahre

Kraft

# Station Situps- Beinheber-Kombi



## Funktion

Trainieren der Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur.

## Übungsbeschreibung

**Situps:** Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

**Beinheber:** Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.

### 12.04.113 Situps-Beinheber-Kombi

#### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 2,50 m x 0,60 m  
 Fallbereich ..... 5,04 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ..... < 1,25 m  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1176/77)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 6 Jahre



## Zieladresse: Am Sandhöfer Weg 4

- Wegweisern „Familiensportpark West“ folgen
- A 659; Abfahrt „Viernheim Stadtmitte“; rechts halten
- im Kreisel die zweite Abfahrtsmöglichkeit (Richtung RNZ / Familiensportpark West) = Mannheimer Straße nehmen; dem Straßenverlauf folgen
- am RNZ vorbeifahren und nach Unterquerung der Autobahnbrücke bei der ersten Möglichkeit rechts (Beschilderung „Familiensportpark West“) abbiegen
- der Entlastungsstraße West folgen und an der Kreuzung links; nach ca. 300 Metern auf der linken Seite

### Weitere Informationen:



**Stadt Viernheim**

**Kommunales Freizeit- und SportBÜRO**

Tel.: 0 62 04 / 988-345

[www.viernheim.de](http://www.viernheim.de)

unter

Freizeit und Sport / Familiensportpark West