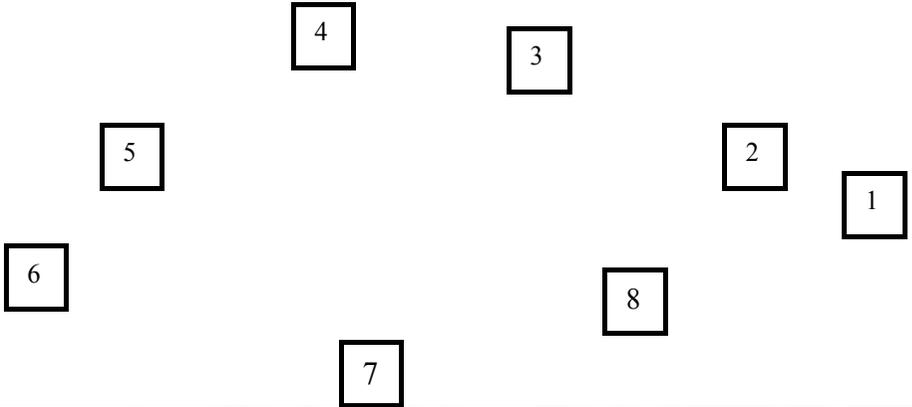


Trimm-Dich-Pfad im Ost- West Grünzug Sennestadt (Anlage 1)





Der Trimm Dich Pfad (Länge ca ½ Kilometer) soll das Herz- Kreislaufsystem und die körperliche Kondition, von Senioren wie auch von Sportlern durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, die frei zu wählen sind, anregen und fördern. Es werden Sportgeräte aufgestellt, die in ihrer Reihenfolge das Kreislaufsystem und den Körper je nach Leistungsgrad/ Fähigkeit beanspruchen. So ergibt sich vollgündige Anordnung der Geräte, die auf einer **Zeigetafel** 1) angezeigt und vorab schon mal beschrieben werden.

zu 2) Am **Balkenstufentrainer** wird das Herz- Kreislaufsystem angeregt und der Körper erwärmt.

zu 3) Am **Barrenholtrainer** wird die Armmuskulatur beansprucht und je nach Leistungsvermögen gestärkt.

zu 4) Am **Wackelstegtrainer** wird die Koordination (Gleichgewichtssinn) geschult, zugleich gibt es eine Ruhephase. Für Senioren sehr anspruchsvoll.

zu 5) Mit dem **Sprossenwand- und Klimmzugtrainer** hat man wieder die Möglichkeit etwas für die Arme oder auch Beine zu tun, dies ist wie schon zuvor variabel zu gestalten (je nach Übung).

zu 6) der **Gleichgewichtstrainer** bietet wieder die Möglichkeit etwas für die Koordination, zugleich auch hier wieder die Möglichkeit sich auszuruhen, da man sich festhalten kann.

zu 7) durch den **Oberkörpertrainer** kann der oder die Sporttreibende durch gleichmäßige, erzwungene Bewegungen etwas für den Oberkörper bzw. die Schultern tun.

zu 8) das **Sicherheits- u. Stretchinggeländer** bietet den Abschluss nach der sportlichen Betätigung. Da sich die Muskeln beim Sport zusammenziehen, müssen sie anschließend wieder gedehnt werden. Oder er ist einfach für eine ausgedehnte Ruhephase als Haltemöglichkeit zu gebrauchen.