

## Alternativ: Schultertrainer



Beweglichkeit der Schultergelenke, Massieren der Handflächen.  
Fördert Feinmotorik und Koordination

## Alternativ: Armfahrrad



Kräftigt Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur, fördert Beweglichkeit der Schultern und Arme.

## Boule



Ein Spiel für alle

## 1| Ganzkörpertrainer



Ganzkörpertraining, Koordination, Ausdauer. Kräftigung von Armmuskeln, Brust, Schultern und Beinen.

## 2| 4er-Reckstange



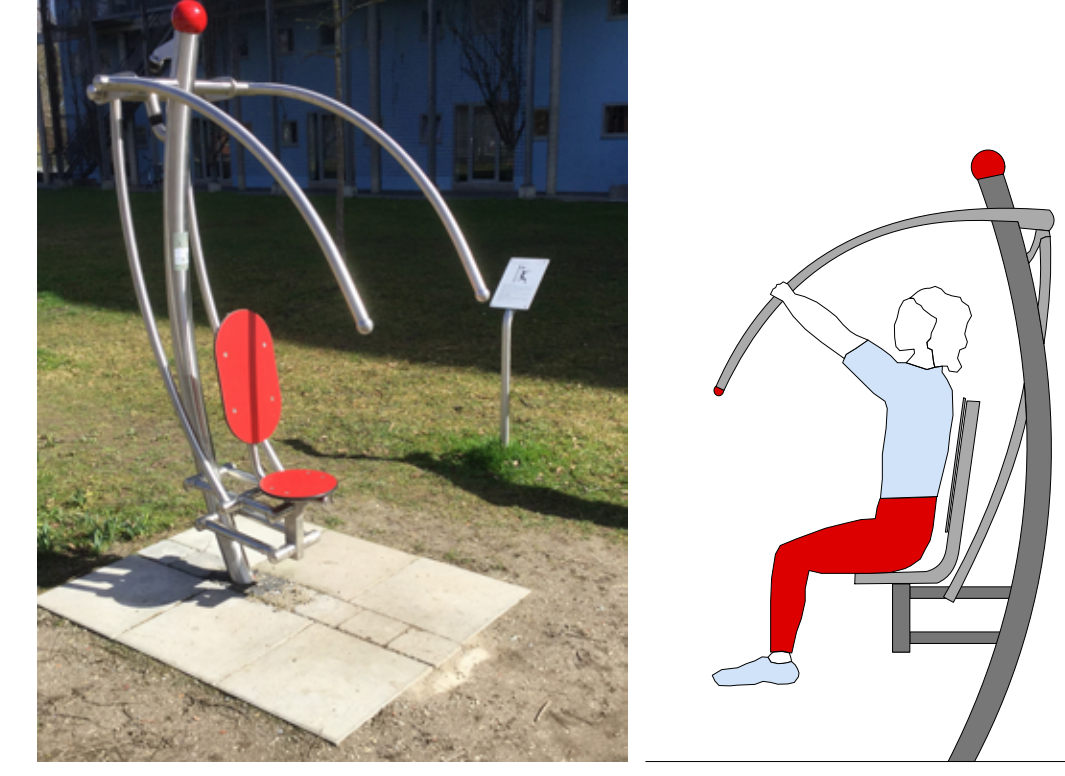
Turnen für jede Altersstufe und Körpergröße.

## 3| Beintrainer



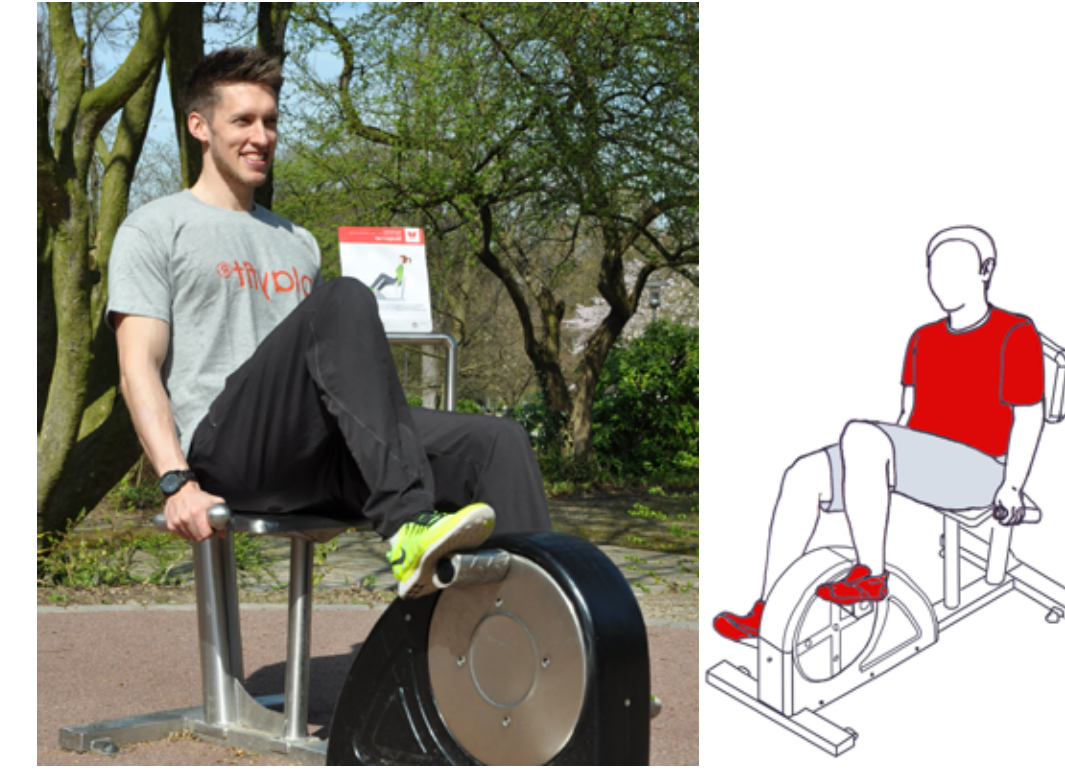
Rechts-links Koordination, Gleichgewichtssinn, Ausdauer, Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung Beweglichkeit unterer Rücken

## 4| Schulter-/ Rückenstation



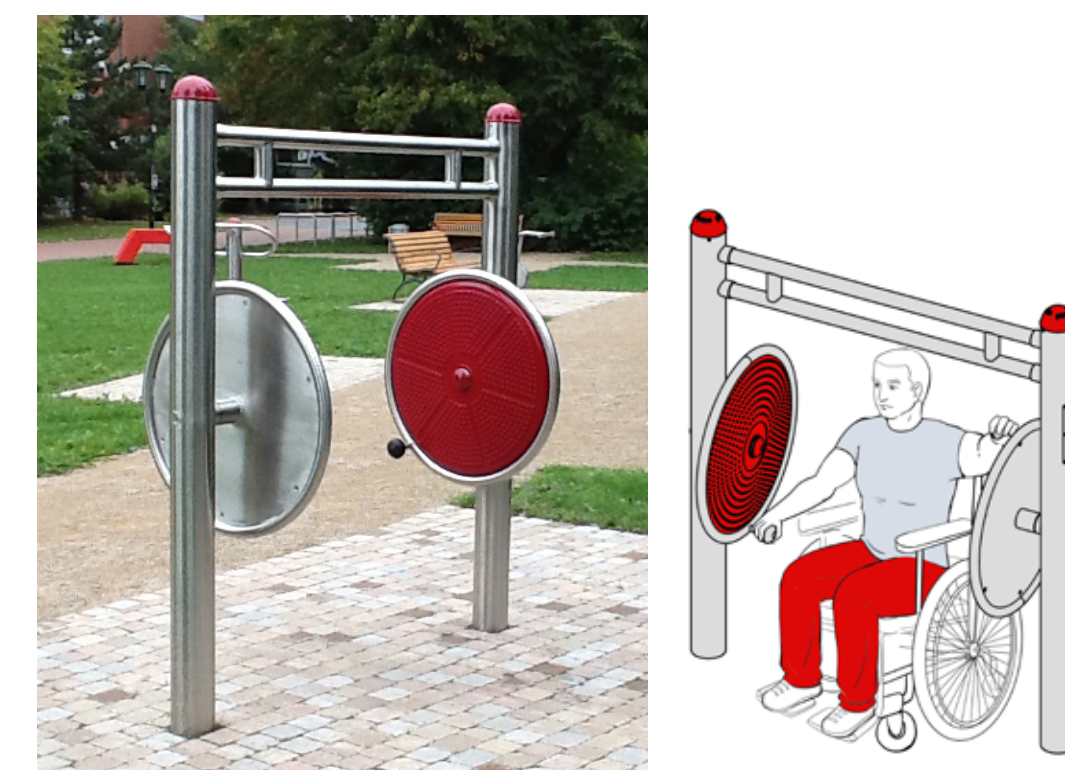
Krafttraining. Kräftigung, Aktivierung von Schulter- und Rückenmuskulatur.

## 5| 2x 2er-Sitzfahrrad



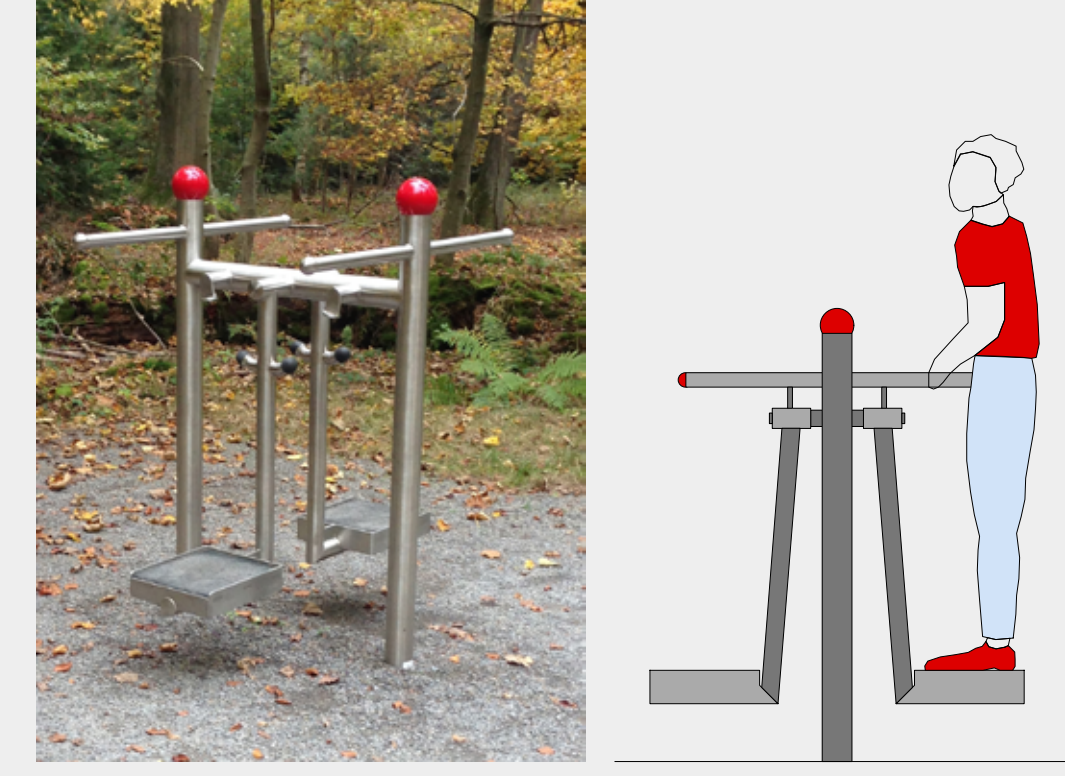
Ausdauertraining allein oder zu zweit. Kräftigung der Beinmuskulatur.

## 6| Rollstuhltrainer



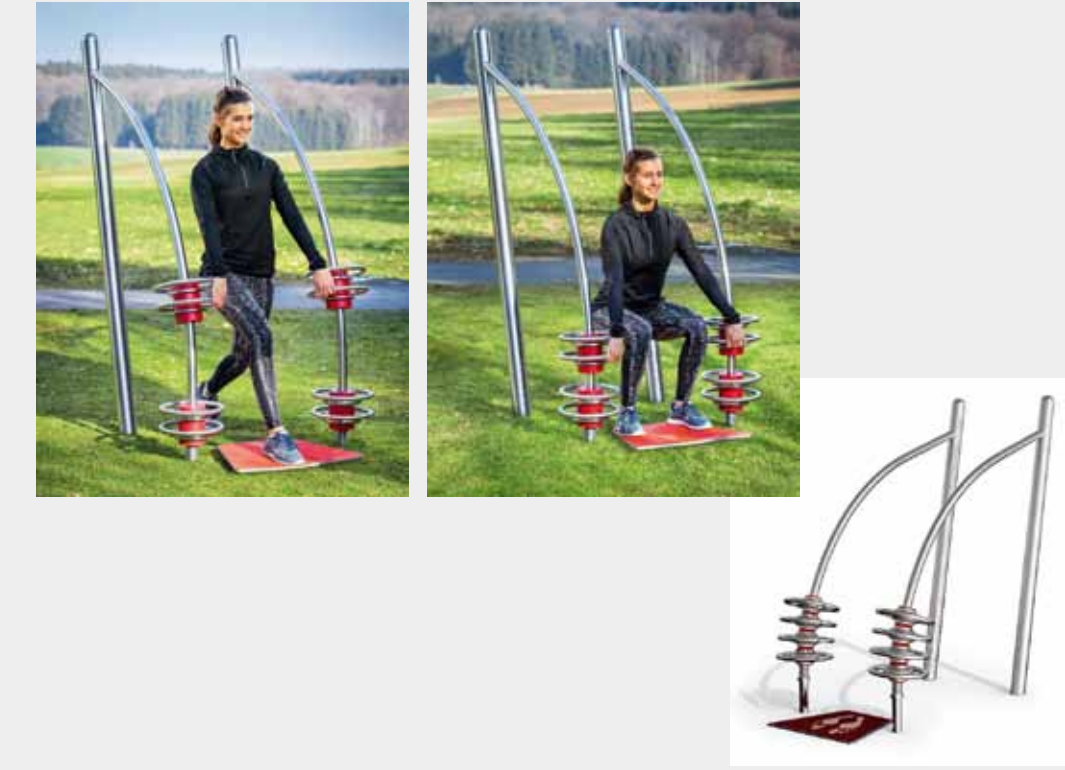
Beweglichkeit und Koordination. Kräftigung Rücken, Schultern und Arme.

## Alternativ: Hüftschwung



Mobilisiert seitliche Rumpf- und Bauchmuskulatur, trainiert Beinmuskulatur. Koordination, Vitalfunktionen, Beweglichkeit

## Alternativ: Squat



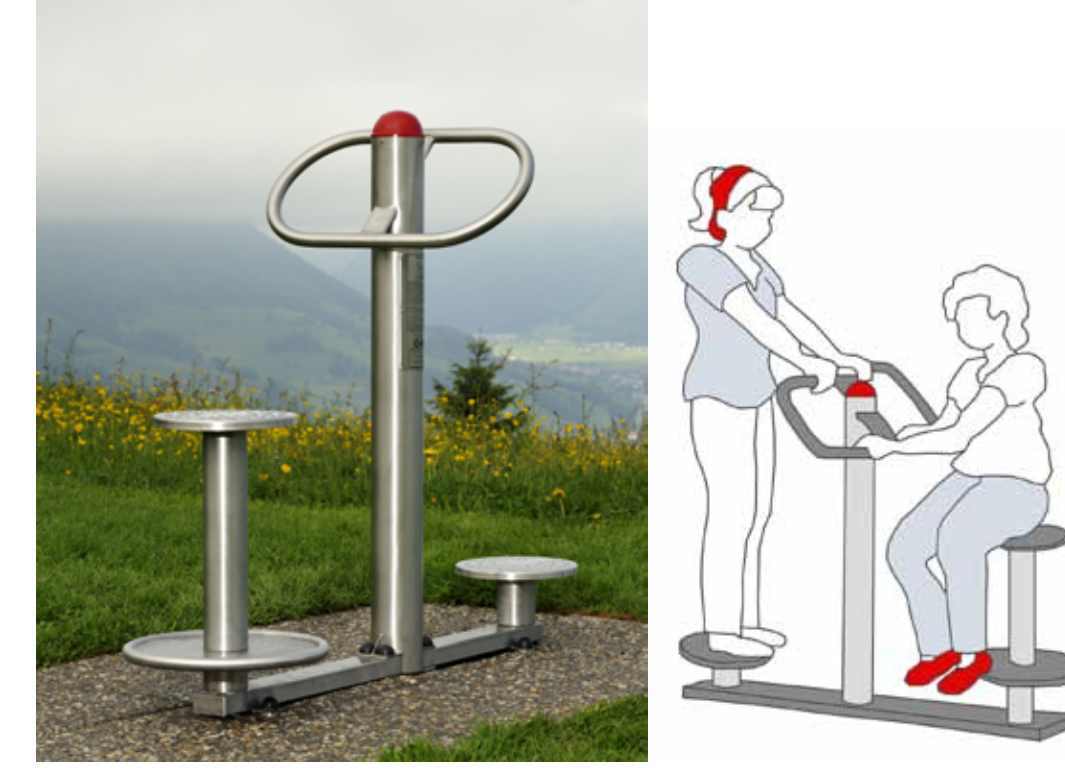
Trainieren der gesamten Muskelkette und gesamter Beinmuskulatur. Begünstigt die Mobilität im Alltag

## Tischtennis



Ein Spiel für alle

## 7| Rückentrainer



Die Drehbewegung fördert Gleichgewichtssinn. Lockerung, Mobilisierung, Kräftigung Wirbelsäule und Rückenmuskulatur

## 8| Slackline



Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit/Motorik, Koordination und Konzentration

## 9| Gleichgewichtstrainer



Gleichgewicht und Koordination. Verbesserte Körperhaltung, aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur

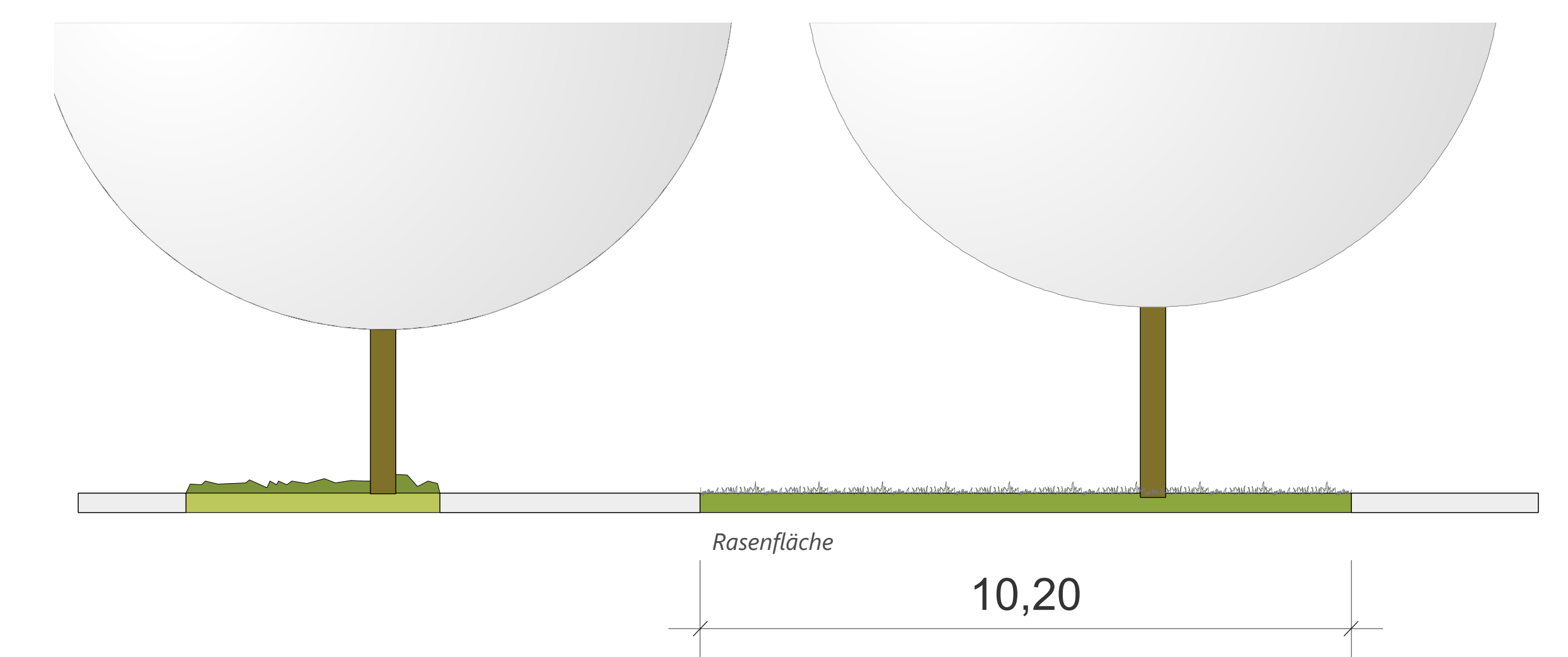
# OPEN AIR FITNESS FÜR ALLE

## KONZEPT

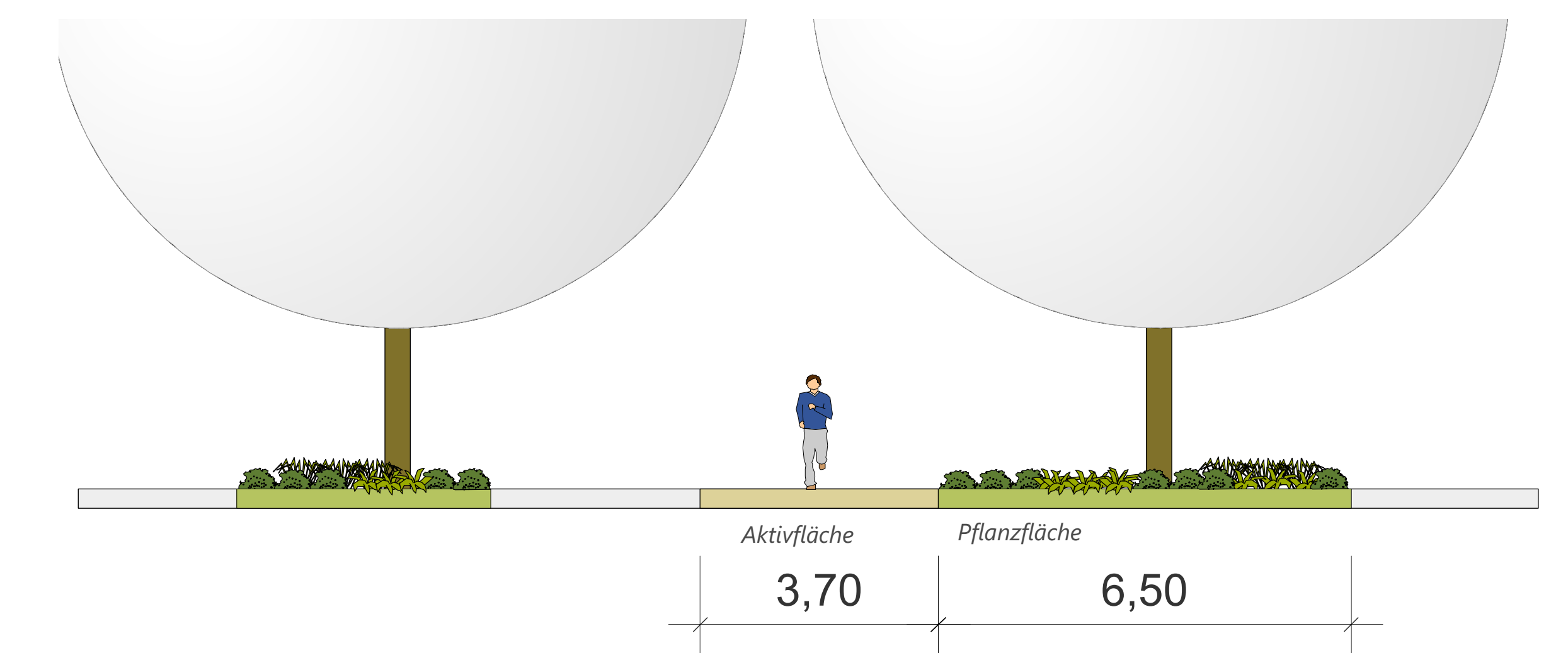
Outdoorfitnessangebote wurden von vielen Bürgern, insbesondere auch von Jugendlichen, als eine funktionale Bereicherung der Elisabethenanlage gewünscht. Die breiten Grünflächen unter den Kastanien bieten hierfür genügend Raum. Sie werden in "Aktivflächen" und in durch Bepflanzung aufgewertete Pflanzflächen (s. Plan Nr. 4) geteilt.

Bisher wurde die Bismarckstrasse von vielen Bürgern als unsicher empfunden. Einen wesentlichen Anteil daran haben bestimmte soziale Gruppen, oft mit Suchtproblemen, die sich häufig an der Mauer zur Tankstelle aufhalten ("Mauergruppe") und den Ort dominieren. Durch den Umbau der Bismarckstrasse zu einer "Freiluftsporthalle" soll die von vielen als unsicher empfundene Passage unter der Kastanienallee belebt werden. Die vorgeschlagene Auswahl der Sportgeräte berücksichtigt alle Altersgruppen und beinhaltet Trainingsmöglichkeiten für jede Körperpartie. Die Verlagerung der Tischtennisplatte aus dem Park in die Bismarckstrasse trägt zur Belebung bei und trägt zur Lärmvermeidung im Park bei.

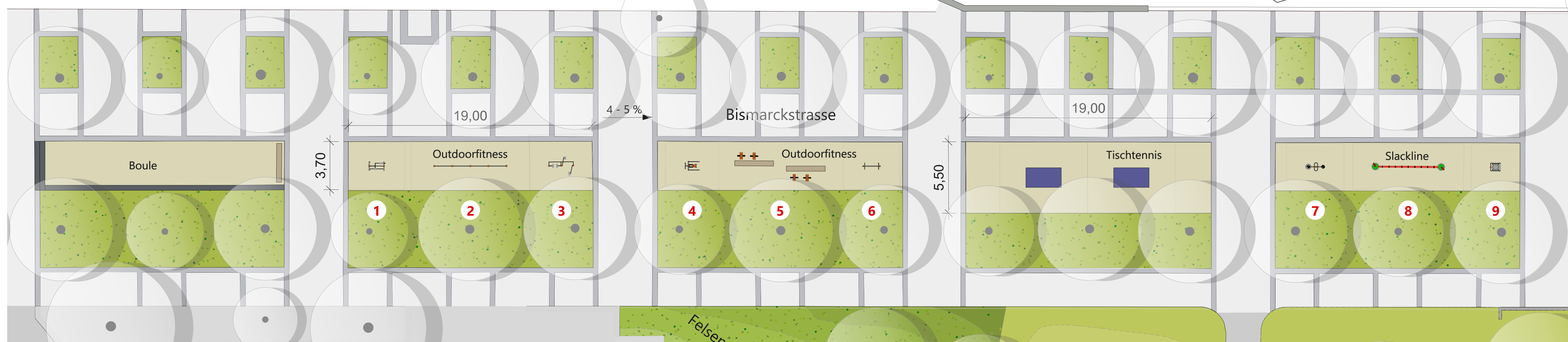
Bismarckstraße Schemaschnitt Bestand M 1:75



Bismarckstraße Schemaschnitt Aktivfläche M 1:75



## Aktivband Bismarckstraße Lageplan M 1:150



## Gesamtkonzept Lageplan M 1:1.000

