

Vorsitzende der Gemeindevertretung
Herrn Bodo Knopf
Gemeinde Kriftel
Frankfurter Straße 33 - 37
65830 Kriftel



ANTRAG

Produkt 08.01.01 Sportstätten
Errichtung eines Fitness-Parcours

12. November 2016

Wir bitten die Gemeindevertretung wie folgt zu beschließen:

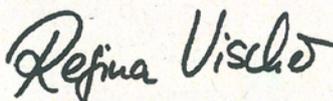
Der Gemeindevorstand wird gebeten, die Einrichtung eines Fitnesspfades (z. B. Pfad mit 10 Stationen, Hinweisschildern und einigen Geräten, siehe Anlage 1, www.fitnesspfad.de), z. B. auf dem Gelände des Ziegeleiparks, zu prüfen und der Gemeindevertretung einen Vorschlag vorzulegen.

Die Kosten hierfür dürften mit den Einsparungen bei der Kreisumlage gedeckt werden können. Zuschüsse Dritter müssten geprüft werden (Regionalverband, Krankenkassen, etc.)

Begründung:

Die Trimm-dich-Pfade erfahren in neuerer Zeit eine Renaissance, insbesondere bei gesundheitsbewussten jungen Leuten. Die Einrichtung eines Pfades in Kriftel wäre ein Angebot für diese Zielgruppe, eine Angebotserweiterung für Sportvereine und hätte auch touristische Aspekte im Rahmen der Regionalparkroute. Im Internet gibt es eine Plattform, auf der solche Pfade eingetragen (www.trimm-dich-pfad.com), von Nutzern abgerufen und bewertet werden können.

Mit freundlichem Gruß



Anlagen

- 10 Stationen-Pfad: Ausstattung und Übungsmöglichkeiten als Beispiel
- Artikel Elixhausener Gemeindenachrichten über die Eröffnung eines Pfades 2012

Powered by Trimm-Dich-Pfad.com
FITNESSPFAD.DE
 Bau und Renovierung von Trimm-Dich-Pfaden

Startseite Warenkorb Mein Konto Kasse Abmelden Suchen

Startseite > Komplette Fitnesspfade

Kategorien

- Komplette Fitnesspfade
 - Ohne Geräte
 - Mit Geräte
 - Nur Geräte
- Stationsschilder
- Zusatzschilder
- Outdoor-Fitness-Geräte
- Trimm-Dich-Pfad-Schilder Erneuerung
- Ausstattung
- Zubehör
- Service

Mehr über...

- Liefer- und Versandkosten
- Privatsphäre und Datenschutz

Komplette Fitnesspfade

Weitere Unterkategorien:

- Ohne Geräte
- Mit Geräte
- Nur Geräte

Newsletter-Anmeldung

E-Mail-Adresse:

Anmelden

Bestseller

10 D1: 10 Stationen Trimm Dich Pfad

Für Preisangaben bitte Kundenkonto anlegen und Preisfreigabe per Kontaktformular anfordern.
 inkl. 19 % MwSt. zzgl. Versandkosten

Kundengruppe

TRIMM-DICH-PFAD.COM
 Back To Nature!

Powered by Trimm-Dich-Pfad.com
FITNESSPFAD.DE
 Bau und Renovierung von Outdoor-Sport-Anlagen

HOME INFORMATIONEN STANDORTE HINZUFÜGEN BAU / RENOVIERUNG Suchen ...

Startseite Über Trimm-Dich-Pfad In Deutschland Einem Neuen Pfades Kostengünstig und Kompetent

Home Login Register

TRIMM DICH PFAD IN MEINER NÄHE

TRIMM DICH PFAD HINZUFÜGEN

BILDERGALERIE

BAU UND RENOVIERUNG

Herzlich Willkommen auf Trimm-Dich-Pfad.com

Auf dieser Homepage finden Sie nützliche Informationen über die fast schon vergessenen Trimm-Dich-Pfade in Deutschland. Da es im Internet so gut wie keine Informationen der Standorte der im modernen Sprachgebrauch genannten Vita Parcours gibt, bitte ich Sie, sofern Sie Orte kennen, diese auf unserer Page einzutragen. Nur gemeinsam können wir eine deutschlandweite Übersichtskarte schaffen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf unserer Internetseite...

Trimm-Dich-P...
 1.556 „Gefällt mir“-Angaben

Seite gefällt mir

Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt

100

LOGIN / REGISTRIEREN

Sign in or Register

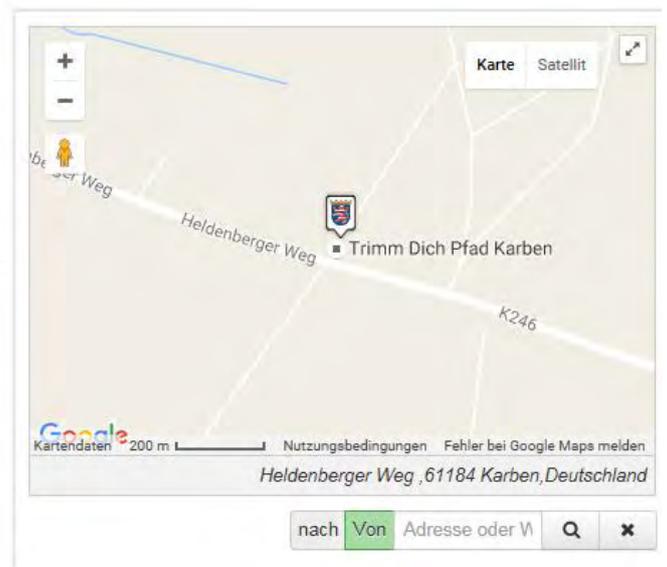


Trimm-Dich Pfad Karben

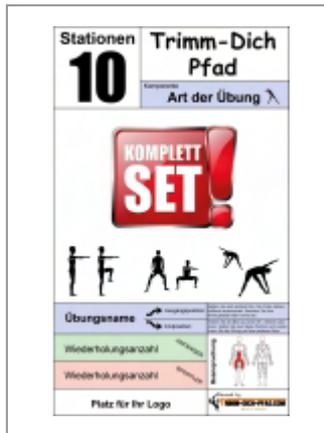
Trimpfad Karben / K246

Trimpfad / "Trimm-Dich-Pfad" in Karben, Länge 2600m, 9 Stationen (Bockspringen, Hangeln, Handanschlag-Springen, Situp-Station, Liegestütz, Barren, Balance-Stamm, Ringe, 2 Reckstangen) Parkplatz vorhanden

Leicht zu begehen, Die Geräte sind in einem guten Zustand. Sehr gute Beschilderung des Trimm-dich-Pfades. Allerdings leichte Stolperfallen ab und zu durch abgesägte Baumstumpfe. Die Gesamtlänge beträgt etwa 2500m (2,5km). Höhenunterschiede gibt es nicht merklich. Nach Regen sehr Matschig, Parkplätze vorhanden (ca. 20 Stück)



10 Stationen Trimm Dich Pfad



11606

Folgende Stationen sind in diesem Komplettangebot enthalten.

Station	Übung	Artikelnummer	Komponente
1	Armkreisen	tdps10	Aufwärmen
2	Rumpfschwingen	tdps8	Aufwärmen
3	Seitliches Armheben	tdps62	Kraft
4	Wechselsprint / Bockspringen	tdps180	Schnelligkeit / Koordination
5	Bein und Armkreisen	tdps6	Koordination
6	Kniebeuge	tdps1	Kraft
7	Taillienbeuge	tdps52	Kraft
8	Absatzliegestütz	tdps186a	Kraft
9	Bauch und Rückenübungen	tdps186	Kraft
10	Beindehnen	tdps9	Dehnung

Fitnessgeräte:

Für Station	Fitnessgerät	Artikelnummer	Komponente
4	Wechselsprint / Bockspring Station	tdpg701	Schnelligkeit, Koordination
8 und 9	Rücken- und Bauchstation	tdpg707	Kraft

Stationsschilder:

- Größe: 550x340x8mm (Druckbereich 500x300mm)
- Ecken abgerundet
- 2 Bohrungen nach Wunschmaßen
- Material: HPL
- Druck: Digitaldruck

Das Schild wird mit einem Druck-Press Verfahren hergestellt. Dieses neuartige Verfahren bietet eine exzellente UV-Beständigkeit und wurde schon in zahlreichen Gebieten angewendet. Zudem können wir diese Schilder in

Echtzeitfarben drucken. Als Material der Schilder wurde HPL gewählt. Dieses Material ist nahezu unverwüstlich und bietet einen exzellenten Schutz vor Vandalismus.

Zum Schutz unserer Schilder haben wir einen Copyright-Schriftzug durch unsere Bilder gelegt. Dieser wird natürlich beim Druck entfernt. Die Nummerierung der Schilder kann natürlich individuell gestaltet werden.

Errichter und Sponsoren werden nach ihren Wünschen anstatt der Musterbeispiele angebracht.

Lieferumfang:

- 10 Stationsschilder
- 2 Fitnessgeräte
- Befestigungsschraubenset für 10 Schilder
- inkl. 10 Befestigungsbalken (Douglasie oder gleichwertig) mit Bodenverankerung (H-Profil)

Optionen:

- Bohrung: Keine Bohrung
- Bohrung: 2x Bohrung
- Bohrung: 4x Bohrung
- Ecken abrunden: Nein
- Ecken abrunden: Ja
- Schildstärke: 4mm
- Schildstärke: 8mm
- Station: 20
- Station: 9
- Station: 8
- Station: 7
- Station: 6
- Station: 5
- Station: 4
- Station: 3
- Station: 2
- Station: 10
- Station: 11
- Station: 19
- Station: 18
- Station: 17
- Station: 16
- Station: 15
- Station: 14
- Station: 13
- Station: 12
- Station: 1

Preis:

Für Preisangaben bitte Kundenkonto anlegen und Preisfreigabe per Kontaktformular anfordern.,

ELIXHAUSENER GEMEINDE- NACHRICHTEN



INFORMATIONSBLETT
DER GEMEINDE
ELIXHAUSEN

Nr. 247 04/2012

Jogging und Nordic Walking Fitnessparcours Offizielle Eröffnung am 1. Mai beim 3. Generationensport- und Spielfest

Für Nordic-Walker sind die Touren rund um Elixhausen schon lange ein Geheimtipp. Einziges Manko: Es fehlte bisher ein Fitnessparcours zur ergänzenden Stärkung der Muskulatur. Doch diesen gibt es mittlerweile in Form des Walking-, Jogging-Oscarparcours, der besonders den einsteigenden und fortgeschrittenen Freizeitsportlern zu mehr Fitness verhelfen soll. 10 Kräftigungs-, 10 Dehnungs- und 10 Mobilisationsübungen sowie jeweils eine Walking- und eine Joggingstation sorgen für ein Fitnessstraining nach Maß.

Die meisten Freizeitsportler kräftigen die Muskulatur wegen einer besseren Figur, doch viel sinnvoller ist es, dass durch die 10 Kräftigungs- und 10 Dehnungsübungen vorbeugend gegen Nacken-, Schulter- und Rückenprobleme trainiert wird.

Kernstück des Walking-, Jogging-Oscarparcours ist daher die, nach modernsten sportwissenschaftlichen Methoden entwickelte Trainingspyramide, an der die Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen angewandt werden können.

Trainiert wird nach der Zirkelmethode, d.h. die jeweilige Muskelgruppe wird 10 bis 30-Mal gekräftigt. Danach wird zur nächsten Station gewechselt.

Übersichtliche Schaubilder Alle 30 Übungen sowie je eine Walking- und Joggingstation sind leicht verständlich mit Bildern erklärt.

Damit kann nach einer Walking-Einheit gemäß dem empfohlenen individuellen Stufen-Variationsprogramm trainiert werden.

Mag. Kurt Konrad Höfinger

Ein Fitnessparcours für Alle

Im Rahmen des 3. Elixhausener Generationensport- und Spielfestes am 1. Mai präsentiert Sportwissenschaftler Mag. Kurt Konrad Höfinger ab 14.00 Uhr das Fitnessprogramm bei der neuen Trainingspyramide im Bereich der Volleyballplätzen.

Walkingtest für Interessierte

Im Anschluss an die offizielle Eröffnung und der Präsentation gibt es den 2-Kilometer Walkingtest für alle.

Mit dabei ist der Regionalsender RTS auf dem die Übungserklärungen ab 4. Mai gleichsam als Trainingsanleitung „nachgeschaut“ werden können.

Nordic Walking – auf die richtige Technik kommt es an!

- Setzen Sie wechselweise die Arme beim Vorschwingen leicht gebeugt vor dem leicht vorgeneigten Oberkörper auf und bauen Sie einen Druck auf den schräg gestellten Stock auf.
- Schieben Sie dabei den Stock gegen den Widerstand des Bodens nach hinten und öffnen Sie, wenn der Druck nachlässt, kurzfristig die Hand.
- Der Arm ist in dieser Schwungphase völlig nach hinten gestreckt. Wichtig sind auch die längeren Schritte und der diagonale Bewegungsrhythmus, d. h. beim Vorschwingen des rechten Armes wird das linke Bein nach vorne geführt.
- Führen Sie die Stöcke knapp am Körper vorbei.



Foto: Nordic Walking Academy