



## Die neue App „playfit® locations“

Unterstützt Sie beim Training im Freien.

Die neue playfit® outdoor-fitness App hilft Ihnen als digitaler Personal Trainer:

- ✓ Führt Sie zu playfit® Gerätestandorten im Umkreis von 25 km
- ✓ Zeigt Ihnen Übungsanleitungen zu allen playfit® Geräten
- ✓ Misst Ihre Trainingszeiten an den Geräten
- ✓ Keine zusätzliche Anmeldung erforderlich – sofortige Nutzung am Standort möglich

Die einfache Benutzeroberfläche ermöglicht eine schnelle Navigation durch die unterschiedlichen Funktionen:

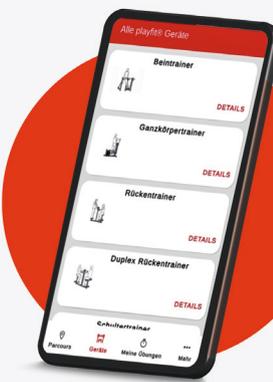
- ✓ Standort finden mit GPS
- ✓ Workouts für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade
- ✓ Unterstützung für die Übungsabläufe durch Kurzfilme oder Texttafeln mit Schwierigkeitsstufen von leicht bis schwer

### Download playfit® locations

Erhalten Sie Übungsanleitungen zu allen playfit® Geräten direkt auf's Handy

Laden im App Store

Laden im Google Play



## Der playfit® Fitnessparcour

Menschen in Bewegung zu bringen ist unser oberstes Ziel.

„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in allen Lebenslagen.“

Die playfit® Geräte bieten ein sanftes und ganzheitliches Trainingsprogramm unter freiem Himmel. Auf verblüffend einfache und spielerische Weise können Kreislauf, Beweglichkeit und Koordination gestärkt werden.

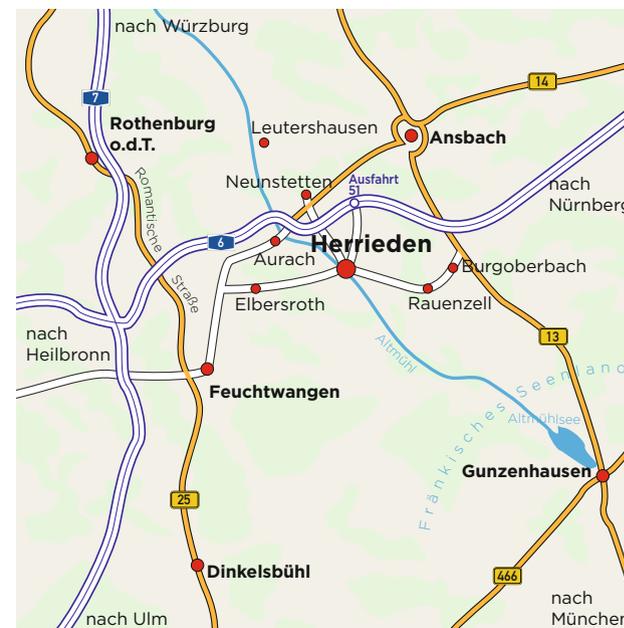
Darüber hinaus fördern playfit® Geräte Kontaktmöglichkeiten für Alt und Jung.

### Sinnvolles Angebot mit hohem Nutzen für Alle:

- ✓ Zur Steigerung der Attraktivität von Kommunen und Einrichtungen
- ✓ Als soziales, kostenloses und unverbindliches Angebot für Alle, welches ohne Vorbereitung in jeder Art zu jeder Tages- und Jahreszeit genutzt werden kann.
- ✓ Als Unterstützung für ein gutes Zusammenleben aller Bürger und um einen Dialog zwischen den Generationen und Nationalitäten zu ermöglichen.
- ✓ Als Beitrag zur Gesunderhaltung der Gesellschaft im Rahmen der Prävention



## Herrieden - verkehrsgünstig gelegen



Am Oberlauf der Altmühl ist Herrieden der Mittelpunkt des Städtefünfecks Rothenburg o.d.T., Feuchtwangen, Dinkelsbühl, Gunzenhausen und Ansbach. Es liegt verkehrsgünstig an der Autobahn A6 (Nürnberg - Heilbronn Ausfahrt 51), zwischen der Romantischen Straße und dem Fränkischen Seenland.

# GENERATIONEN-FITNESSPARCOURS AM WEHRGRABEN

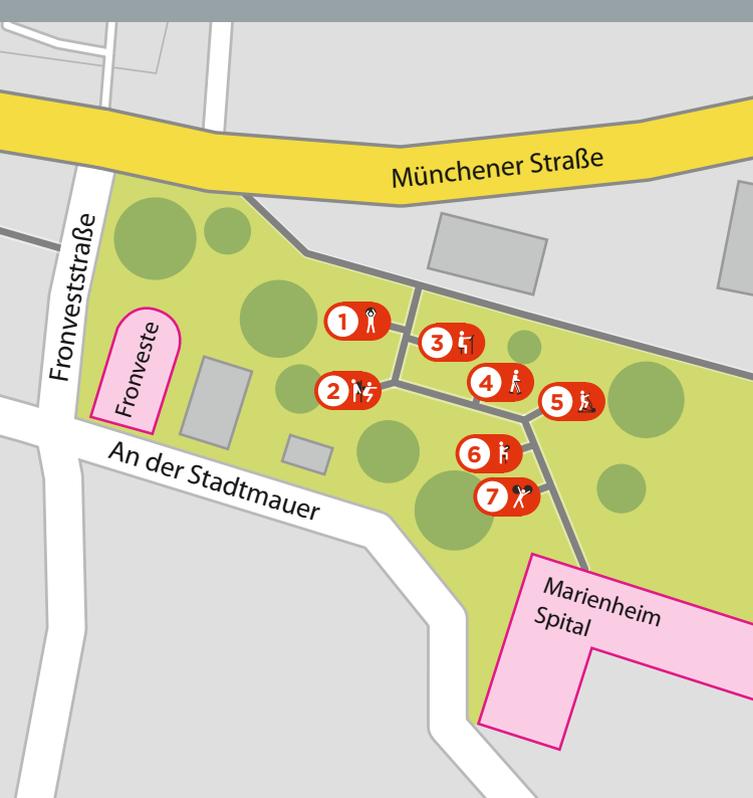
## GANZHEITLICHES TRAININGSPROGRAMM



Herausgeber:

Stadt Herrieden  
Herrnhof 10 · 91567 Herrieden  
Telefon 09825 / 80 80  
[www.herrieden.de](http://www.herrieden.de)





## 2 Rücken-Massage-Gerät

Lockert der Rücken und die Hüfte!

Die Massage sorgt für eine bessere Durchblutung und Lockerung der Muskulatur.

Die senkrechten Rollen massieren dabei vor allem den oberen Schulterbereich und Muskelgruppen zwischen den Schulterblättern.

Die tiefer gelegene und waagerechte Rolle massiert den unteren Rücken. Zusätzlich wird die Beinmuskulatur gekräftigt.



## 3 Rückentrainer

Mobilisiert die Wirbelsäule!



Die sanfte Körperdrehung im Sitzen und Stehen fördert die Beweglichkeit im Wirbelsäulenbereich.

Die Körperrotation des Rumpfes lockert und dehnt die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß und kräftigt gleichzeitig die Bauchmuskulatur. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.

## 4 Beintrainer

Kräftigt die Beinmuskulatur!

Trainiert die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich.

Die rechts-links Koordination und der Gleichgewichtssinn werden in der Pendelbewegung mit trainiert. Zusätzlich wird die Ausdauer gesteigert.



## 5 Ganzkörpertrainer

Training für den ganzen Körper!



Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen beansprucht.

Durch das Ziehen und Drücken der Arme wird die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen bis in den unteren Rücken und den Beckenboden. Durch die rechts-links Bewegung wird die Koordination trainiert und die Ausdauer gesteigert.

## 6 Massagegerät

Für Hände, Arme und Beine

Eine Herausforderung für die Koordination, insbesondere für den Gleichgewichtssinn.

Mit kleinen, zügigen Drehbewegungen der Scheiben werden Handgelenke, Ellenbogen und Schultergürtel mobilisiert. Die Arme erhalten eine angenehme Spannung, die Handflächen werden massiert und die Durchblutung wird angeregt.



## 7 Duplex Schultertrainer

Vereint Akupressur und Bewegung!

Durch die kreisende Bewegung wird vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert.

Durch den leichten Druck auf die Scheiben werden die Handflächen massiert. Die Drehbewegung fördert die Koordination und macht die Gelenke beweglicher.



## 1 Beweglichkeitstrainer

Für mehr Beweglichkeit im Oberkörper!



Diese Ganzkörperbewegung trainiert insbesondere Schulter-, Rücken-, Hüft- und Armmuskulatur.

Durch die Griffhöhe der großen Scheiben streckt sich die Brust- und Rückenmuskulatur und die Schultern werden mobilisiert.

Zudem fördert und schult die Drehung die Koordination, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit.