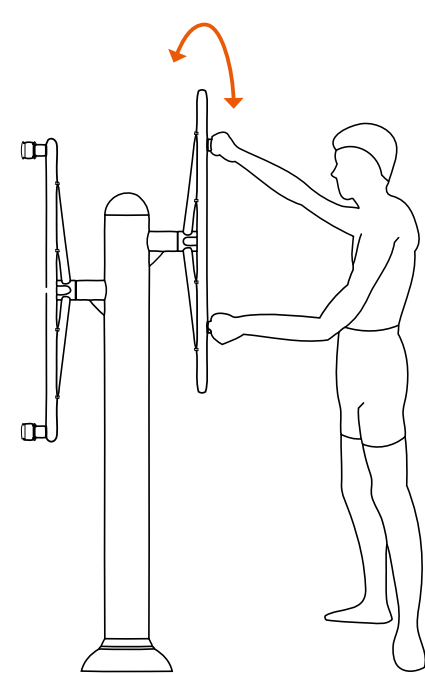


RUDER



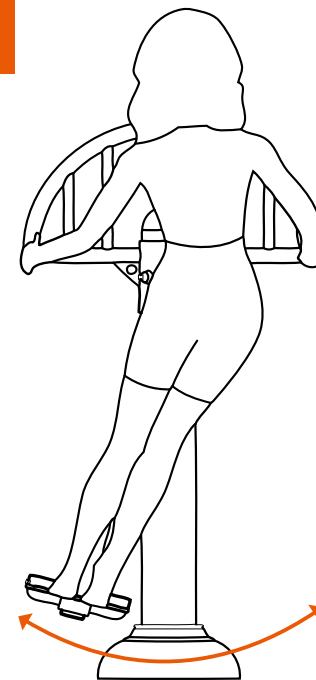
Ausführung der Übung

Stellen Sie sich vor das Gerät und halten Sie den Griff des rotierenden Rads mit beiden Händen. Bewegen Sie dieses mit oder gegen den Uhrzeigersinn.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2 oder 3 Minuten aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

Standort: Am Teich, Lehmkuhlenweg, Breitenfelde

SKITRAINER



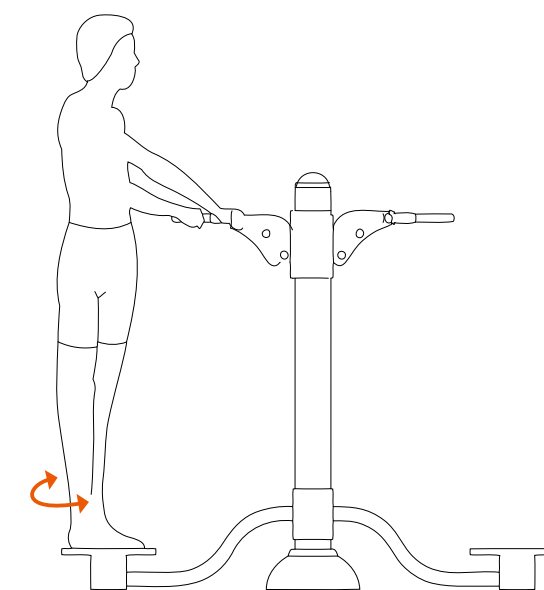
Ausführung der Übung

Stellen Sie sich auf die Fußpedale und halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen gut fest. Der Oberkörper bleibt während der Übung immer in aufrechter Position, der Unterkörper schwingt von Seite zu Seite.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2 oder 3 Minuten aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

Standort: Bergkoppel, Breitenfelde

HÜFTTRAINER



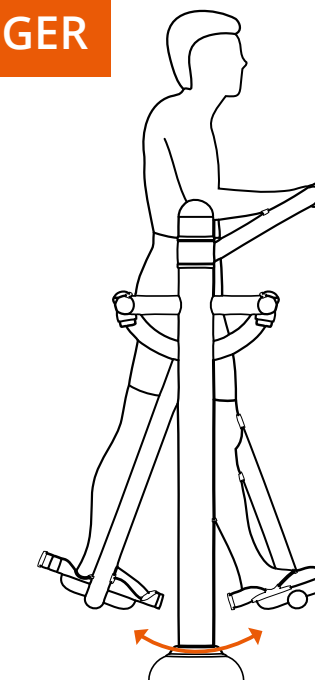
Ausführung der Übung

Stellen Sie sich auf die Fußpedale und fassen Sie den Griff mit beiden Händen. Bewegen Sie Ihre Hüfte von einer Seite zur anderen und achten Sie darauf, das Gleichgewicht zu halten.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2 oder 3 Minuten aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

Standort: Amtspark, Breitenfelde

SPAZIERGÄNGER



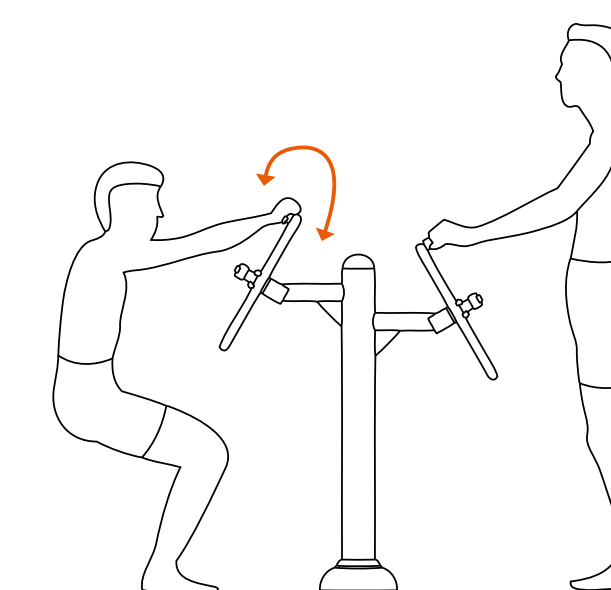
Ausführung der Übung

Stellen Sie sich auf die Pedale und halten Sie den Griff mit beiden Händen. Justieren Sie den Schwerpunkt Ihres Körpers und gehen Sie mit den Beinen vor und zurück.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2 oder 3 Minuten aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

Standort: Spielplatz Amselweg, Breitenfelde

STEUERRAD



Ausführung der Übung

Führen Sie die Übung in aufrechter Haltung oder in Sitzhaltung aus. Die Hände befinden sich an den Griffen der rotierenden Räder. Drehen Sie die Räder nun mit und gegen den Uhrzeigersinn.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2 oder 3 Minuten aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

Standort: Spielplatz Priesterbach, Breitenfelde

www.freisport.de

Allgemeine Sicherheitshinweise zur Benutzung

Die Benutzung der Fittesselemente erfolgt **auf eigene Gefahr**. Sollten Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor Benutzung mit einem Arzt. Führen Sie die Übungen gleichmäßig und ohne übermäßige Anstrengung durch. Bei Unwohlsein ist die Übung sofort abbrechen. Die Benutzung der Fittesselemente ist nur für **Personen über 14 Jahre** mit einer **Körpergröße von mindestens 1,40 m** gestattet. Bitte lesen und befolgen Sie die Übungshinweise auf den Schildern an den Geräten. Die Fittesselemente sind nach der europäischen Norm EN 16630:2015 zertifiziert.

Im Notfall 112 wählen!

Schadensmeldungen bzw. Wartungsanliegen bitte per Telefon unter 0160-95665906 oder per Mail unter gemeinde@breitenfelde.de melden.

