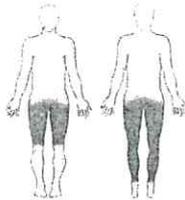


# Bewegungspark

2

## Trainingsanleitung

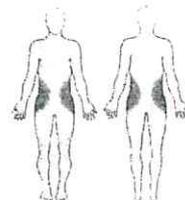


- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

### FE 02 - Bike & Stepper trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur

**Bike:** Setzen Sie sich und platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen, die Hände auf dem Griff. Treten Sie die Pedale mit gleichmäßiger Geschwindigkeit.

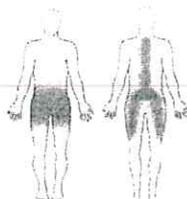
**Stepper:** Stellen Sie sich auf die Fußplatten und umfassen Sie den Griff. Gehen sie auf der Stelle.



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

### FE 04 - Total Hip trainiert die Gesäß- und Hüftmuskulatur

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und halten Sie sich an den Griffen gut fest. Schwingen Sie den Unterkörper mit wippenden Bewegungen nach links und rechts, ohne dass der Oberkörper mitschwingt.



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

### FE 08 - Roman Chair & Hyperextension kräftigt die Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

**Roman Chair:** Setzen Sie sich auf den Sitz und fixieren Sie Ihre Füße unter der Fußleiste. Mit den Händen hinter dem Kopf lehnen Sie sich zurück und richten sich wieder auf.

**Hyperextension:** Stellen Sie sich mit den Fersen an die Fußstütze und lehnen sich mit der Hüfte nach vorne auf den Balken. Mit den Händen hinter dem Kopf lehnen Sie sich vor und richten sich wieder auf.

### Hinweis:

- Kinder unter 14 Jahren sollten die Geräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen.
- Maximalgewicht ist 130kg.
- Vor Ingebrauchnahme sollten Sie einen Arzt konsultieren.
- Bei Geräteschäden bitte den Hersteller informieren und dieses nicht mehr benutzen.
- Aus Sicherheitsgründen sollten Sie von Anfang bis Ende der Übung die Handgriffe nicht loslassen.
- Benutzung auf eigene Gefahr.

Viel Vergnügen wünscht Ihnen



Städte- und Gemeinden-Stiftung  
der Kreissparkasse Köln  
im Rhein-Sieg-Kreis

Volksbank  
Bonn Rhein-Sieg

*CBT*

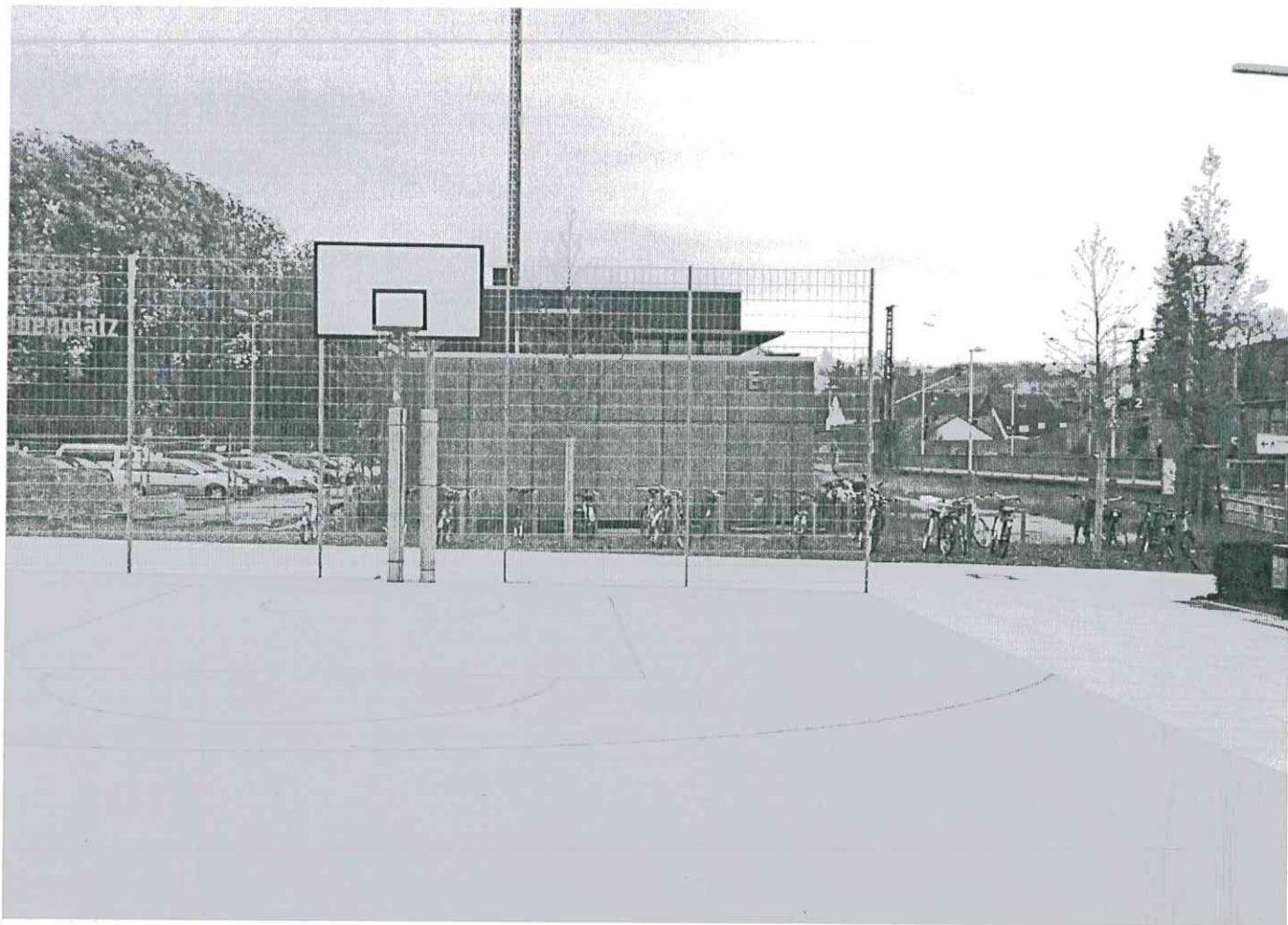


Caritas-Betriebsführungs-  
und Trägergesellschaft mbH

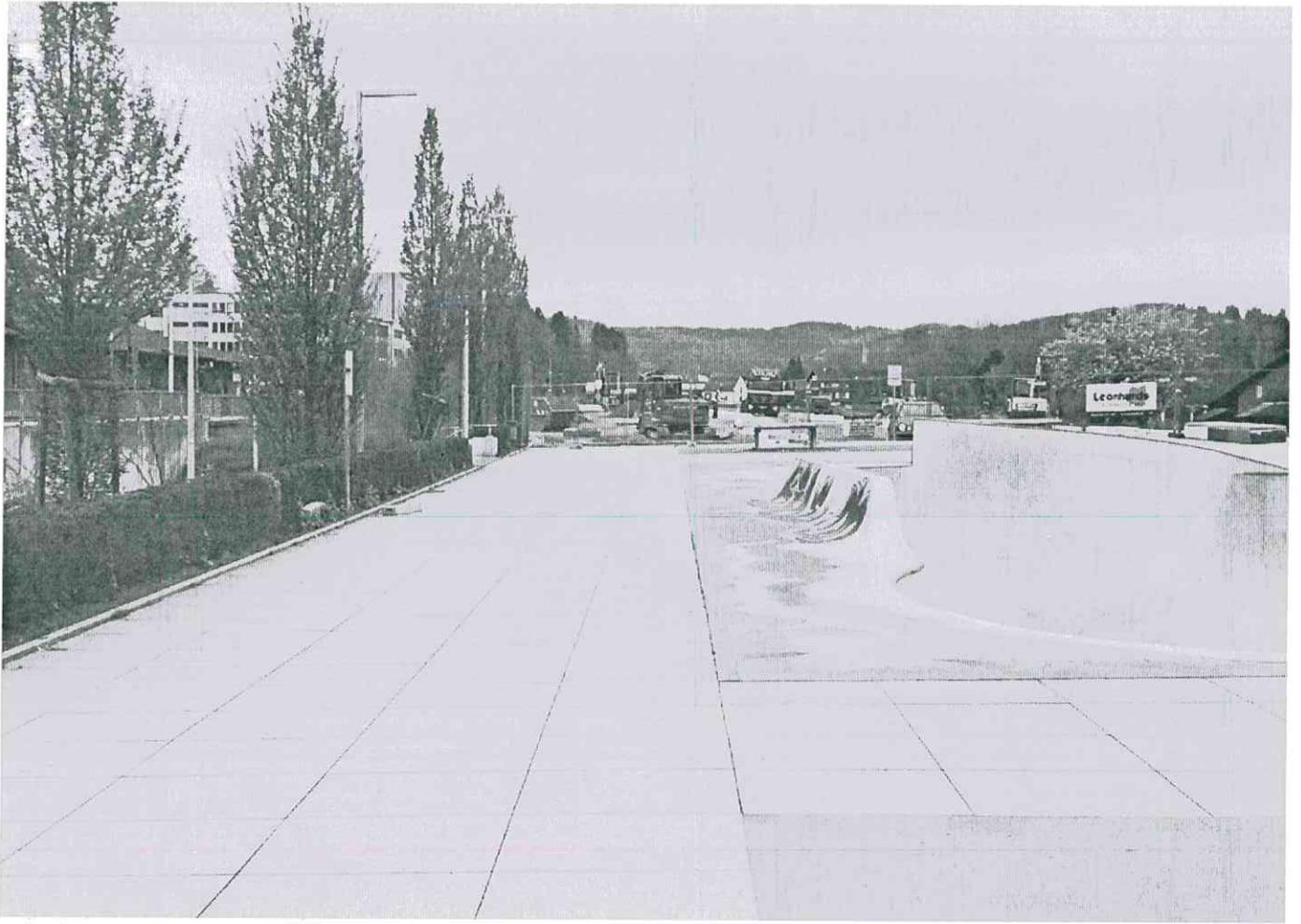
Textvorschlag:

Die farbliche Gestaltung der Bowl erfolgte in einem Projekt des Jugendcafé Eitorf mit großer Beteiligung von Kindern und Jugendlichen unter künstlerischer Leitung von Ray Wilkins, der von Manuel Pützstück, LowG und M. ... unterstützt wurde.

Bunte Motive und immer wieder das Wort „Wir“ in verschiedenen Sprachen stehen für die lebendige Vielfalt sowie das friedliche Zusammenleben verschiedener Nationen in der Gemeinde Eitorf. Das Projekt geht auf eine Initiative des „Arbeitskreis Jugend Eitorf“ zurück und wurde durch den Aktivkreis Eitorf sowie Herrn Christoph Müller finanziert.



Siegavenplatz Ostseite



Siegavenplatz Südseite

Aus Sicherheitsgründen und daher im Interesse aller Nutzer gelten folgende

## REGELN:

Der Aufenthalt in der Anlage ohne zugelassenes Sportgerät ist verboten.

Motorgetriebene Fahrzeuge und Geräte sind verboten!

**Das Befahren der Anlage ist nur mit Skateboards, Inlineskates, BMX-Bikes und Scootern erlaubt. Benutzung auf eigene Verantwortung und Gefahr!**

Geeignete Schutzkleidung (Hand-, Kopf-, Knie- und Ellenbogenschutz) ist Pflicht.

Auf andere Nutzer achten und gegenseitig Rücksicht nehmen.

Die Anlage ist von Gegenständen jeder Art frei zu halten.

Schäden melden: Tel. 02243/89-0 oder [bauhof@eitorf.de](mailto:bauhof@eitorf.de)

Haltet die Anlage sauber!

Gemeinde Eitorf  
Der Bürgermeister

Vorhandenes Schild

6