

Das Fitness-Insel-Training bietet:

- Fitness-Training in der Natur
- Eine flache Laufstrecke von 3,5 km überwiegend auf besonders gelenkschonendem, weil natürlichem Untergrund – ideal zum Joggen, Walken, Nordic Walking
- Vier Fitness-Inseln mit Bewegungsschwerpunkten sowie eine Insel der Entspannung am Ende des Parcours
- An jeder Insel vielfältige Bewegungsangebote für alle Altersgruppen sowie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade innerhalb der einzelnen Übungen
- Optimale Voraussetzungen zum gemeinsamen Trainieren in Kleingruppen (Schulklassen, Vereine, Kindergruppen, Gruppen 65+)
- Übersichtliche Informationstafeln zu allen Übungen und Schwierigkeitsgraden mit detaillierten Bewegungsbeschreibungen
- QR-Codes führen zu Videos, Anleitungen und Audio-Dateien mit Demonstrationen der Übungen und weiteren Bewegungsvarianten bzw. Ausführungsanweisungen

FIT in der Natur
Fitness-Insel-Training

Bauch- & Rücken-FIT

Ziel: Bauchmuskulatur kräftigen

Ausgangsposition:

- Rückenlage: Beine im rechten Winkel auf den Baumstamm legen
- Blick zum Himmel

Hinweis: Nach der Übung langsam aufstehen

Leicht

5 x 10–15 Sekunden

- Kopf und Schultern leicht von der Unterlage abheben
- Arme seitlich neben dem Körper, Blick bleibt zum Himmel gerichtet
- Position halten und gleichmäßig weiteratmen

Mittel

3 x 20–30 Sekunden

- Linken Unterschenkel wenige Zentimeter vom Baumstamm abheben
- Schultern und Kopf mit Blick zum Himmel anheben
- Rechte Hand ca. 5 Sekunden an das linke Knie drücken, dann Seitenwechsel
- Spannung im Bauch spüren und gleichmäßig weiteratmen

Schwer

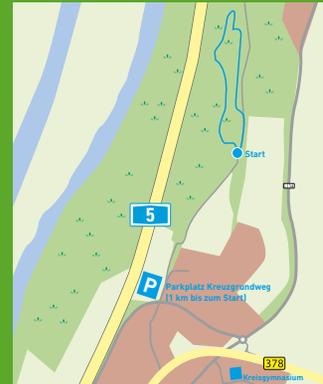
3 x 8–10 Wiederholungen pro Seite

- Kopf und Schultern leicht anheben, beide Arme auf einer Seite
- Arme abwechselnd rechts und links an den Beinen vorbei schieben und dabei den Oberkörper etwas nach oben rollen
- Bei der Aufwärtsbewegung ausatmen, abwärts einatmen

Neuenburg am Rhein

Auf jedem Schild befindet sich ein QR-Code zur Audio- und Videoanleitung

Anfahrt zum Parcours



Vom Parkplatz „Kreuzgrundweg“ ist es noch 1 km bis zum Start des FIT-Parcours

Kontakt

**Stadtverwaltung
 Neuenburg am Rhein**

Rathausplatz 5
 79395 Neuenburg am Rhein
 Tel.: +49 (0) 76 31- 791-0
www.neuenburg.de



[www.neuenburg.de/
 fit-parcours](http://www.neuenburg.de/fit-parcours)

Dieses Projekt entstand in Kooperation mit:

Sportprofil-Gruppe des Kreisgymnasiums Neuenburg (2011-2014) mit Sportlehrerin Claudia Zimmermann-Ruf

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg, Silke Bergmann (Sportdozentin), Michael Helm und Philipp Rettke (Masterstudenten)

Praxis für Bewegungstherapie und Naturheilkunde, Thomas Weiß

Forstverwaltung Staufen

Firma bau-werk, Thomas Lang

Stadt Neuenburg am Rhein, Fachbereich Lebenswerte Stadt



FIT in der Natur Fitness-Insel-Training

Neuenburg am Rhein, Rheinwald

Ganzheitliches Fitness-Training für alle Altersgruppen:

- Ausdauer
- Kraft und Geschicklichkeit
- Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Körperwahrnehmung und Entspannung

Warum dieses Fitness-Insel-Training?

Die Initiative zu diesem Projekt kam von einer Sportprofil-Gruppe des Kreisgymnasiums. Gemeinsam mit Vertretern des Sportinstituts der Universität Freiburg wurde dieses neue, ganzheitliche Konzept für Bewegungs- und Fitness-Training in der Natur entwickelt. Alle Übungen entsprechen den aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

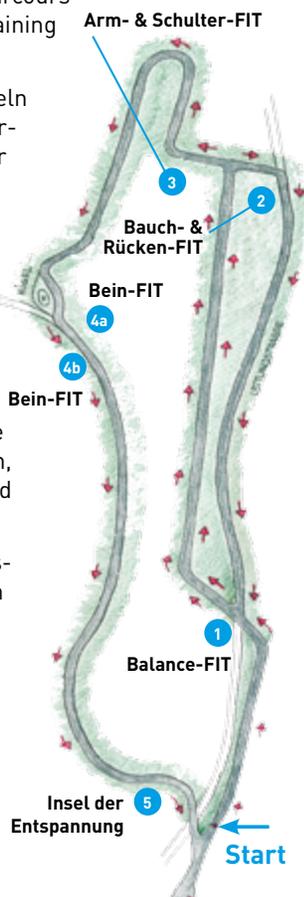
Der Bewegungsparcours motiviert durch ästhetisch ansprechende Geräte aus nachhaltigem und natürlichem Material aus der Region. Er spricht alle Sinne an und ist generationsübergreifend nutzbar, daher auch für die sportliche Betätigung der ganzen Familie sehr gut geeignet.

Das Fitness-Insel-Training, kurz FIT genannt, beinhaltet vier Trainingsinseln mit je einem Trainingsschwerpunkt. Eine Insel der Entspannung am Ende des Parcours rundet das ganzheitliche Outdoor-Training optimal ab.

Die Abstände zwischen den Inseln erlauben ein intensives Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Sehr sportliche Menschen können eine komplette Runde zum Aufwärmen laufen und erst auf der zweiten Runde die Inseln miteinbeziehen. Dadurch erhöht sich der Trainingseffekt.

Die Übungen wurden bewusst in sogenannten Bewegungsinseln konzentriert, um das gemeinsame Training in kleinen Gruppen zu fördern, da dies besonders motivierend ist und Spaß macht.

Die Fitness-Inseln sind mit Informationstafeln ausgestattet. Sie geben den Benutzern wertvolle Anleitungen und Hinweise. Für Nutzer von Smartphones sind auf den Tafeln QR-Codes angebracht, die zu Videos, Audiodateien sowie ausdrucksfähigen PDF-Dateien auf der Homepage www.neuenburg.de/fit-parcours führen.



Kurzvorstellung der FIT-Inseln

BALANCE-FIT

Variable Schulung von Feinmotorik, Gleichgewicht und Koordination auf Balken, Pfählen und Tau



BAUCH- & RÜCKEN-FIT

Stabilisation der Wirbelsäule, Kräftigen von Bauch- und Rückenmuskulatur im Sitzen und Liegen



ARM- & SCHULTER-FIT

Kräftigen von Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur durch Drücken und Ziehen, Stützen und Hängen, Schwingen und Schaukeln



BEIN-FIT

Kräftigen der Beine und Stabilisieren der Gelenke durch Beugen und Strecken, Hüpfen und Springen, Laufen und Dehnen



INSEL DER ENTSPANNUNG

Atem-Entspannung
Qi-Gong
Progressive Muskelentspannung



Trainingsempfehlungen

Für alle Stationen gilt:
Seien Sie achtsam und führen Sie alle Übungen bewusst und kontrolliert aus.

LEICHT

MITTEL

SCHWER

Lauftempo

Beginnen Sie langsam. Wählen Sie Ihre Geschwindigkeit so, dass Sie sich noch gut unterhalten können und halten Sie bis zum Schluss ein gleichmäßiges Tempo ein.

Insel-Training

- Achten Sie unbedingt auf eine korrekte Übungsausführung.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig ein und aus.
- Trainieren Sie nicht bis zur maximalen Erschöpfung (Qualität vor Quantität).
- Die auf den Schildern angegebenen Wiederholungs- und Belastungsangaben sind als Empfehlungen gedacht.
- Halten Sie zwischen den Wiederholungssätzen erholsame Pausen ein. Diese sollen in etwa genauso lang dauern wie die Übung.
- Nur ein regelmäßiges Training führt zu einer Verbesserung Ihrer Fitness.

Dehnung

Hinweise zu Dehnungsübungen finden Sie auf verschiedenen Beschilderungen.

ENTSPANNUNG PUR

