



**Vorstellung der Planung für den
neuen Bewegungsparcours im
Naturerlebnisbad
Schlosssee Salem**



Auswahl der Standorte:

Geeigneter Standort bei der Boulebahn, parallel zum Anglerheim.

Vorteil:

- + liegt direkt am Rundweg
- + Beschattung durch Bäume
- + nicht direkt im Badebereich

Alternativstandort: Hinter neuem Kioskgebäude.

Nachteil:

- im Badebereich
- keine Beschattung
- liegt nicht direkt am Rundweg



Standort Boulebahn



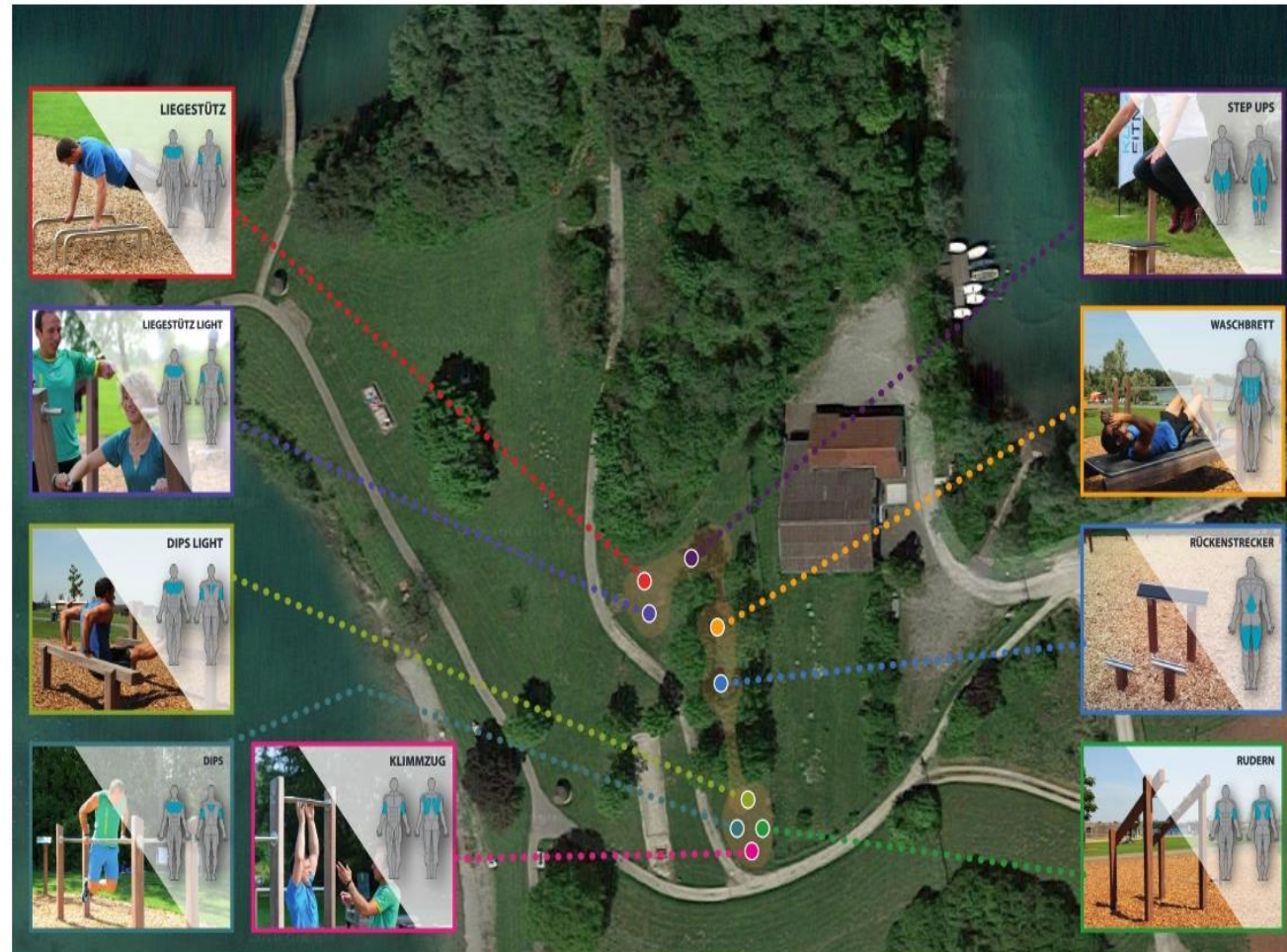
Vorschlag Bewegungsparcours

IHR TRAININGSZIRKEL: effektiv und individuell

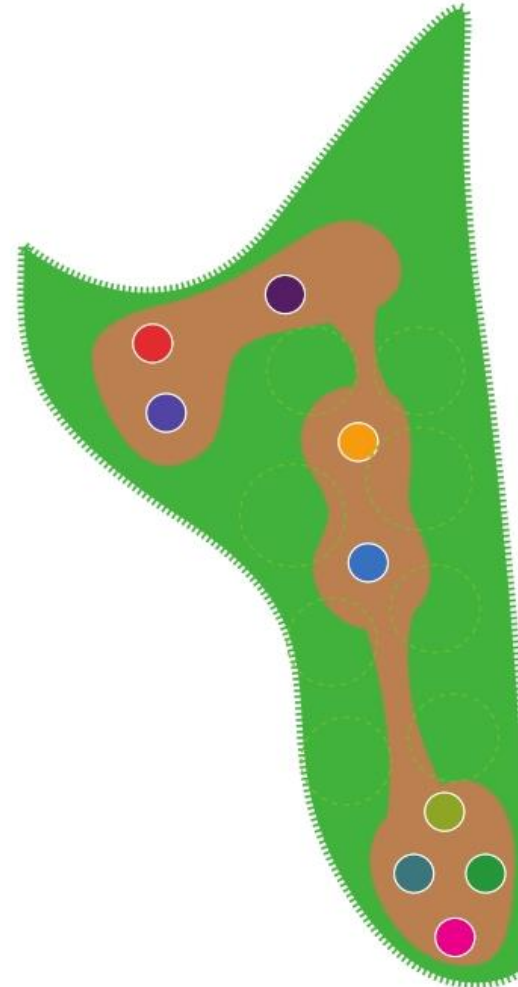
Geräte aus Edelstahl und Hart-
holz (Bongossie bzw. Eisen-
holz) welches auch im Brücken-
und Stegbau verwendet wird.
Verschraubungen aus
Edelstahl.

Hinweisschilder als Pfosten-
konstruktion mit HPL-Tafeln

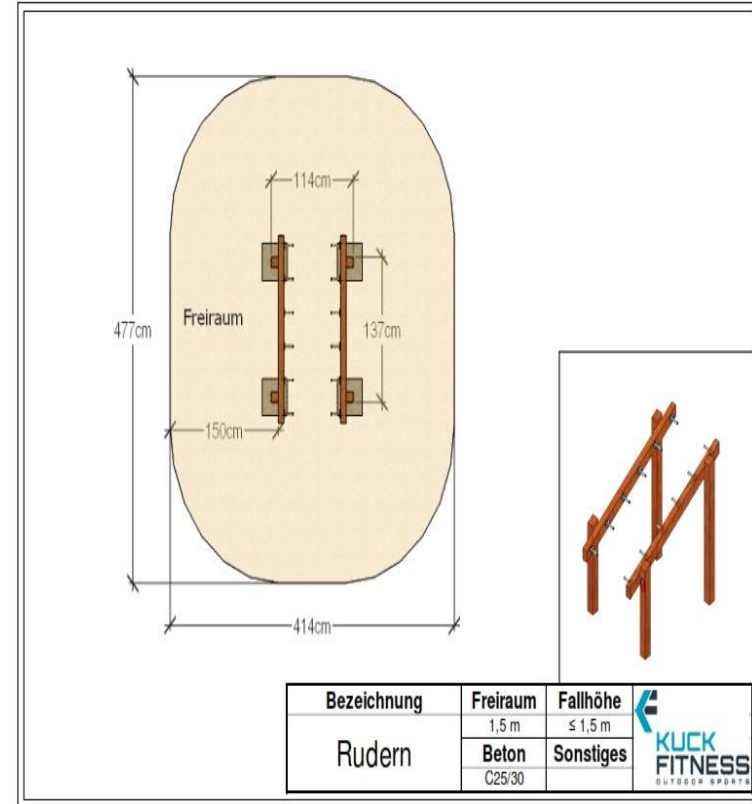
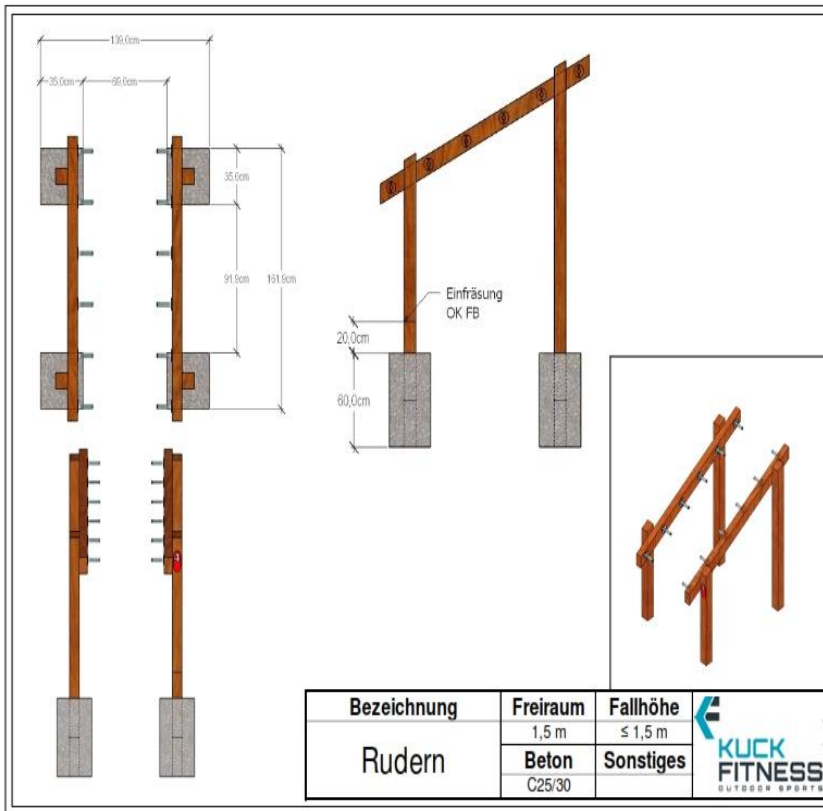
Fundamente aus Beton mit
Fallschutz aus Hackschnitzel



IHR TRAININGSZIRKEL: effektiv und individuell



Beispiel Rudern



Beispiel Hinweisschild

Outdoor Fitness Parcours

Genießen Sie Ihr Krafttraining unter freiem Himmel!
Das **Königin-Mathilde-Gymnasium der Stadt Herford**
und **Kuck Fitness** wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Anlage mit Fitnessgeräten

- Benutzung der Trainingsgeräte ausschließlich für Schülerinnen und Schüler des **Königin-Mathilde-Gymnasiums**
- Übungsanleitungen an den Geräten lesen und befolgen
- Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung schaffen
- Bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden



KÖNIGIN MATHILDE
GYMNASIUM

 **KUCK**
FITNESS
OUTDOOR SPORTS
www.kuck-fitness.de

Notruf: 110 oder 112
Wartung: 05221-189-3720 oder
koenigin-mathilde-gymnasium@herford.de
Standort: Königin-Mathilde-Gymnasium Herford
Vlothoer Str. 1
32049 Herford

start

Beispiel Hinweisschild am Gerät

Rudern



Wirkung

Anleitung

- Griffe mit gestreckten Armen fassen
- Körper gestreckt
- Kopf frei in Verlängerung des Rumpfes
- Oberarm-Rumpf-Winkel etwa 90°

Tipps

Diese Übung kann als vorbereitendes Training für das Klimmziehen genutzt werden.

Variation

Die oberen Griffe erleichtern, die unteren Griffe intensivieren die Übung.



VIDEO-TUTOR



**KUCK
FITNESS**
OUTDOOR SPORTS
www.kuck-fitness.de

Vorschlag Fa. Cucumaz



Bewegungsparcours am Schlossee

Vorschlag Fa. Cucumaz

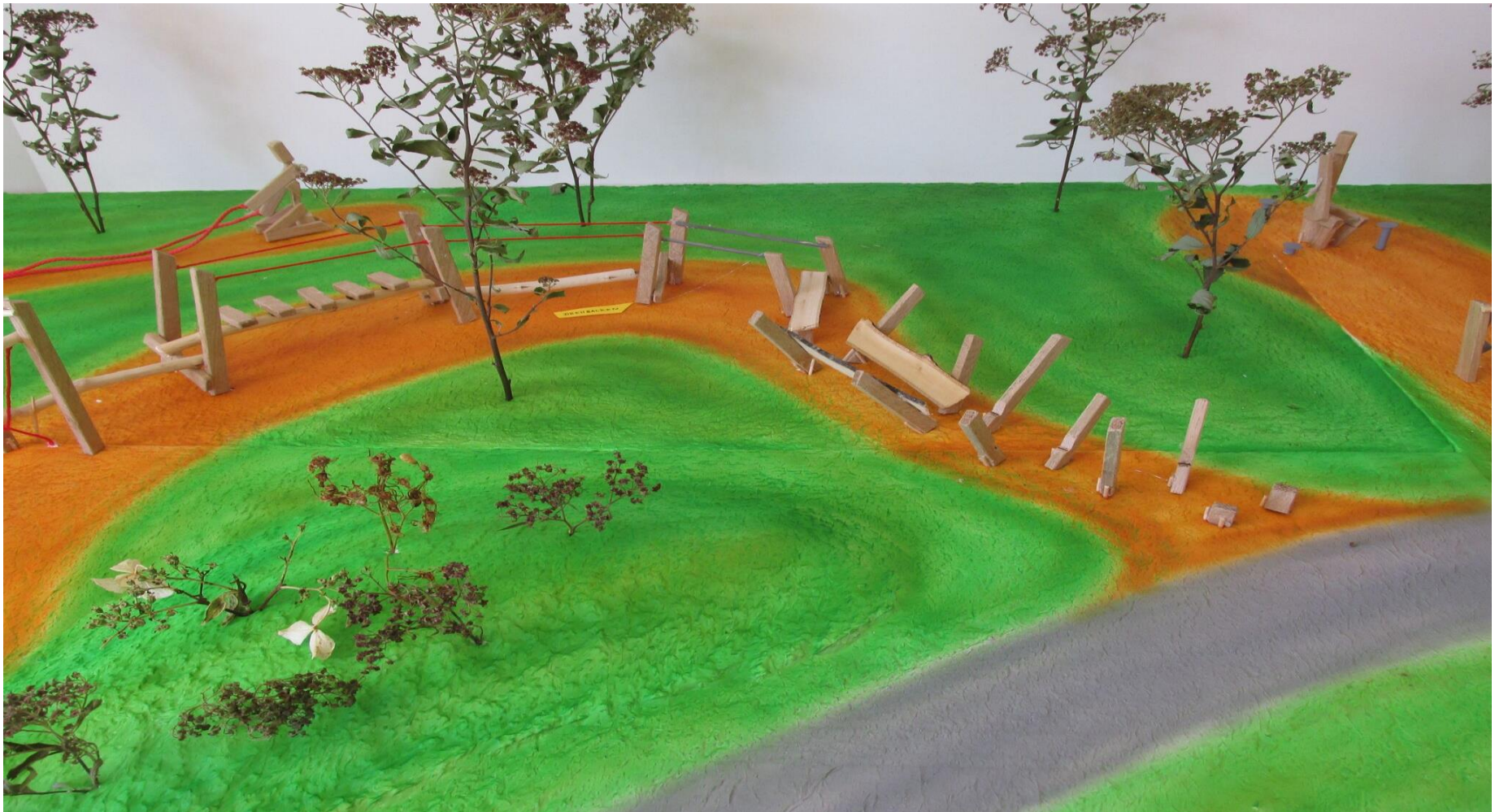
- Stilistischer Mensch,
- Höhe ca. 3,50m
- Dehn- Dich Trainer
- Rückstreckarkrobat
- Slacklinie
- Beintrainer
- Rückendreher

Material:

- Robinienholz
- Eichenholz
- Edelstahl



Vorschlag Fa. Cucumaz Trimm –Dich Parcours



Vorschlag Fa. Cucumaz

Trimm- Dich Parcours



Vorschlag Fa. Cucumaz

Trimm- Dich Parcours

Im Hintergrund:

- Seilschwinger
- Kraftprotz
- Liegestütze



Vorschlag Fa. Cucumaz Hinweisschilder



Kosten



Geräte Fa. Kuck Fitness:	28.841,44 €
Fundament und Erdarbeiten:	27.209,35 €
Gesamt:	<u>56.050,79 €</u>

Fitnessgeräte:	82.470,57 €
Aufbau/ Erdarbeiten:	39.682,33 €
Gesamt:	<u>122.152,90€</u>





**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

