



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



## Auswahl der Standorte:

Geeigneter Standort bei der Boulebahn, parallel zum Anglerheim.

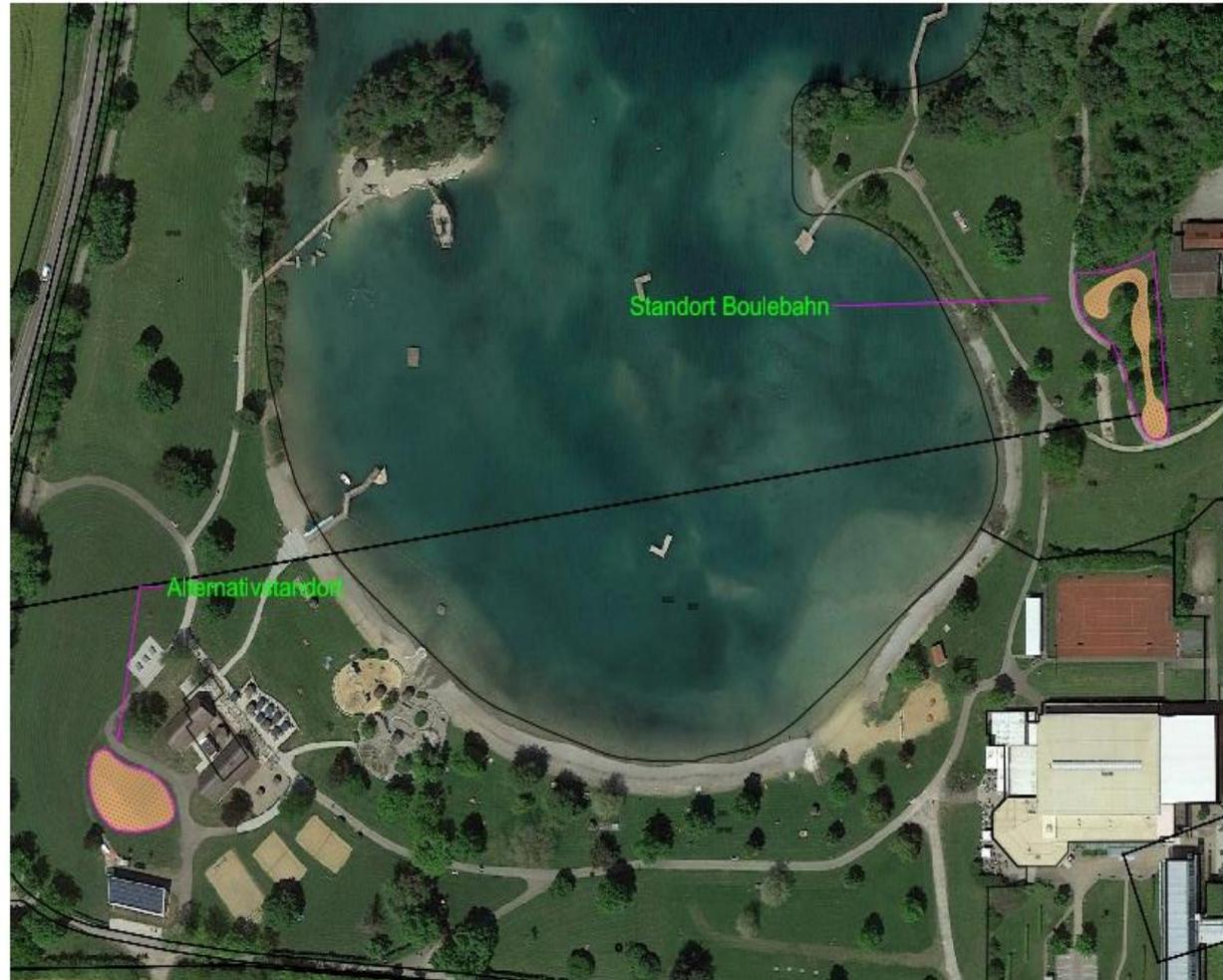
### Vorteil:

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

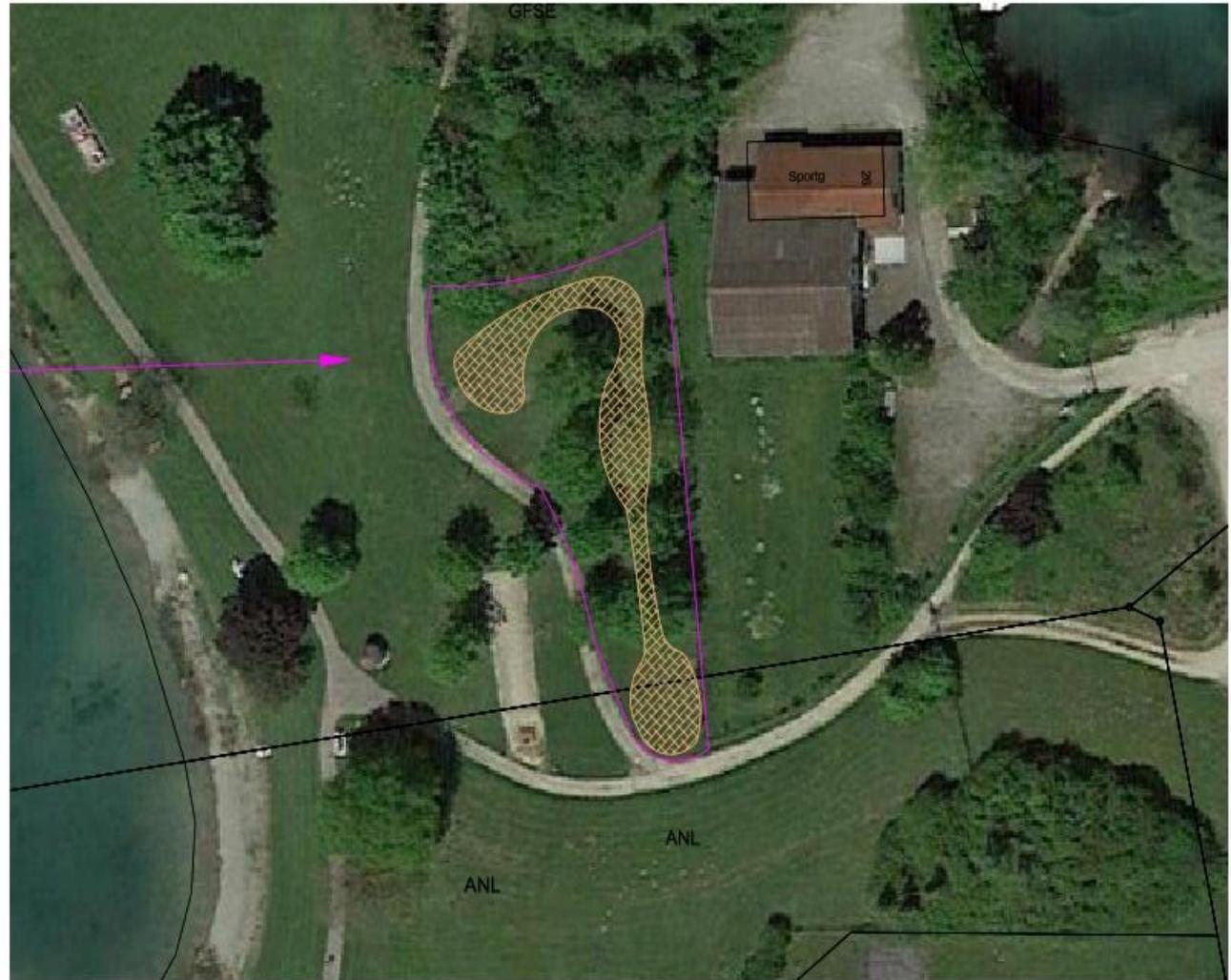
Alternativstandort: Hinter neuem Kioskgebäude.

### Nachteil:

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



Standort Boulebahn



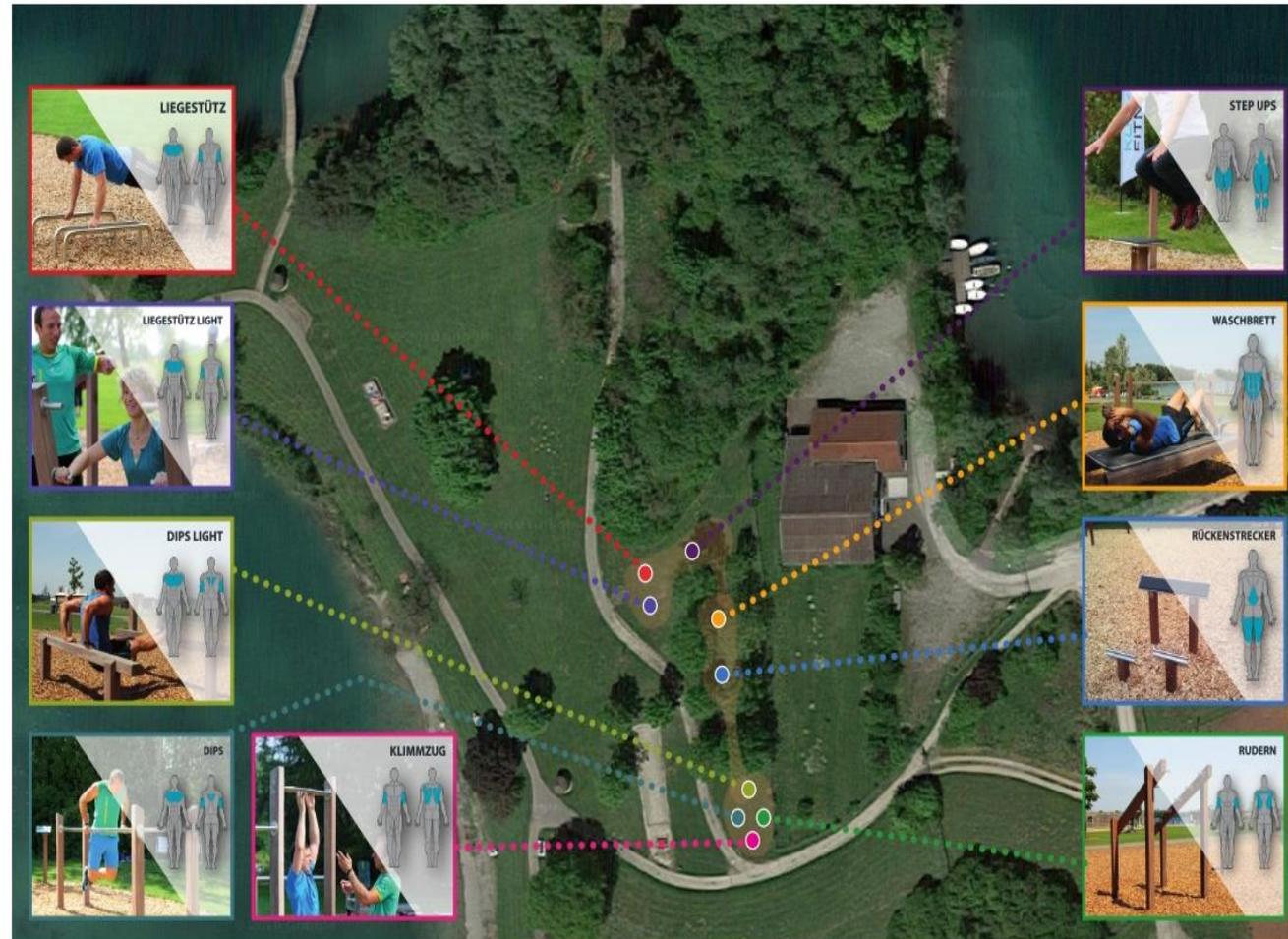
## Vorschlag Bewegungsparcours

IHR TRAININGSZIRKEL: effektiv und individuell

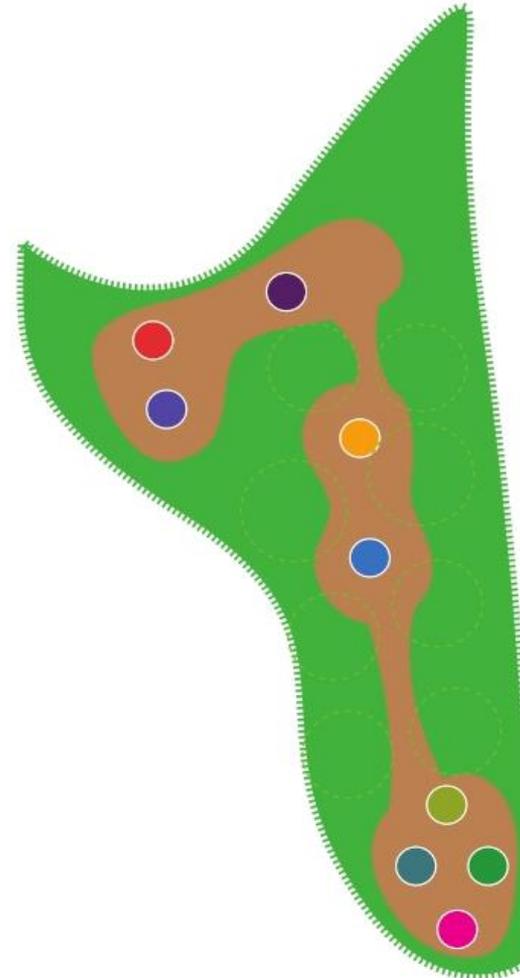
Geräte aus Edelstahl und Hart-  
holz (Bongossie bzw. Eisen-  
holz) welches auch im Brücken-  
und Stegbau verwendet wird.  
Verschraubungen aus  
Edelstahl.

Hinweisschilder als Pfosten-  
konstruktion mit HPL-Tafeln

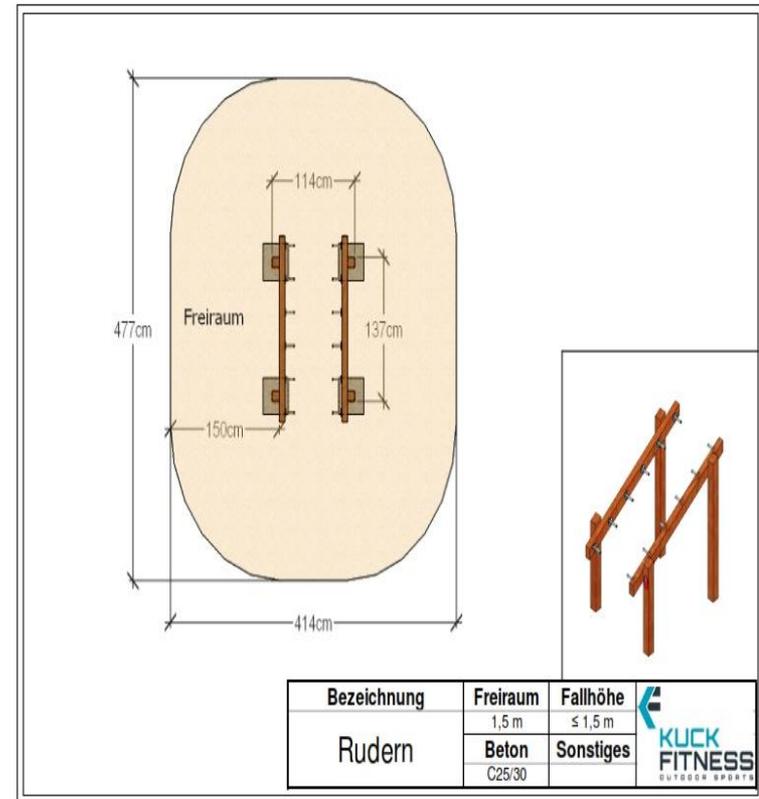
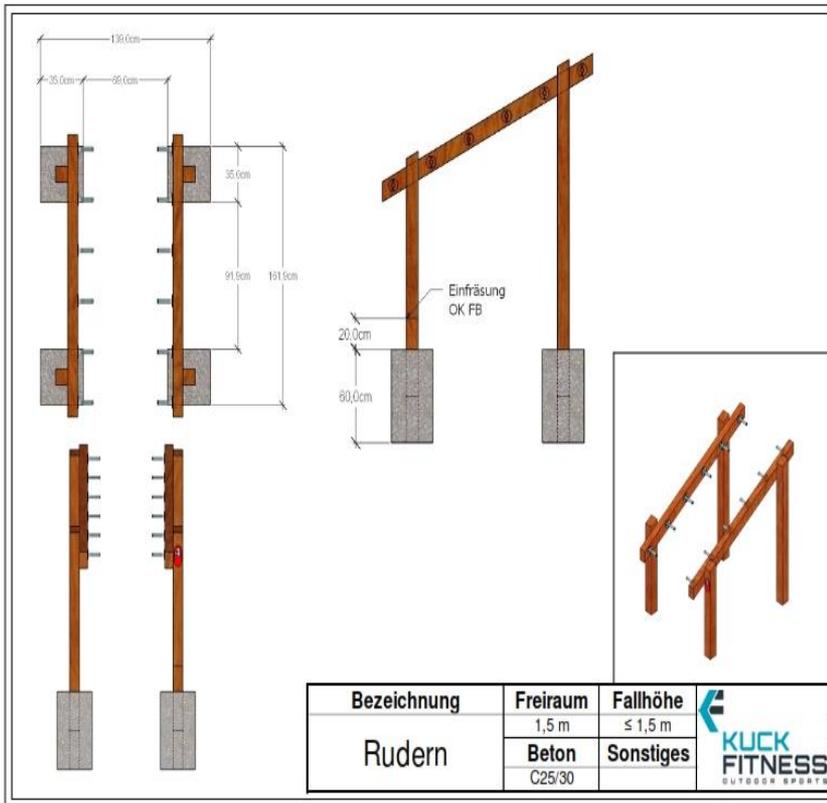
Fundamente aus Beton mit  
Fallschutz aus Hackschnitzel



## 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

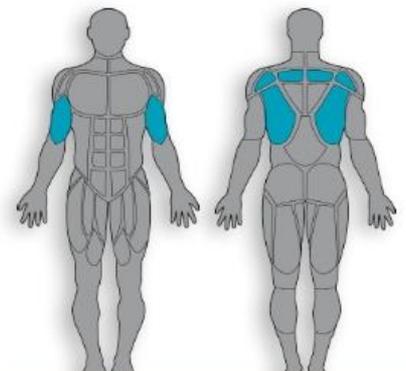
**KUCK**  
FITNESS  
OUTDOOR SPORTS  
[www.kuck-fitness.de](http://www.kuck-fitness.de)

Notruf: 110 oder 112  
Wartung: 05221-189-3720 oder  
[koenigin-mathilde-gymnasium@herford.de](mailto: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](http://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 €
<b>Gesamt:</b>	<b><u>56.050,79 €</u></b>

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





**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

