

# WIEDer fit



Wir freuen uns auf  
Dich oder Euch

Das Fitness-Team der  
SG Wiedtal e.V.

## Bewegung ist gesund, steigert die Vitalität und Lebenskraft

Da wir alle unsere Vitalität erhalten oder fördern möchten, brauchen wir vielfach nur einen kleinen Anstoß um aktiv zu werden. Genau dafür ist der neue Fitness-Parcours im Niederbreitbacher Freizeitpark jetzt der passende Ort: • ruhig gelegen • mitten in einer prächtigen Natur • mit perfekten Geräten die TÜV geprüft und zertifiziert sind.

## Allein, zu zweit oder mit mehreren, richtig Spaß macht es immer

Damit Dein Einstieg in die Trimm-Dich-Welt gelingt, bietet die SG Wiedtal Einführungskurse an den Geräten an. Die Termine für die Kurse werden auf der Homepage der SG Wiedtal und im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Der Begegnungsparcours und dieser Flyer wurden im Rahmen des Entwicklungsprogramms der Europäischen Union und des Landes Rheinland-Pfalz, vertreten durch das Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz, gefördert.



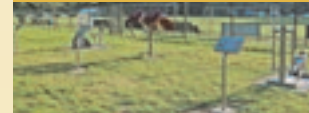
## Neuer Fitness Parcours im Freizeitpark Niederbreitbach



Part 1 = 3 Geräte



Part 2 = 3 Geräte



Part 3 = 3 Geräte



Part 4 = 3 Geräte



## Kontakt und weitere Informationen



Internet: [www.sgwiedtal.de](http://www.sgwiedtal.de)  
E-Mail: [info@sgwiedtal.de](mailto:info@sgwiedtal.de)  
Tel.: 0171/4188970



## Neuer Fitness Parcours

## im Freizeitpark Niederbreitbach

Eine Initiative von



SG Wiedtal e.V.  
Niederbreitbach



Verkehrsverein  
Niederbreitbach e.V.



Gemeinde  
Niederbreitbach



Alle sicherheitstechnischen Anforderungen für den Betrieb im öffentlichen Bereich sind vom TÜV Süd geprüft, abgenommen und zertifiziert (DIN EN 16630:2015).

## VITAL + GESUND = LEBENSFREUDE pur



1

### Beintrainer

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit. Trainiert die Koordination und steigert die Ausdauer.



2

### Ganzkörpertrainer

Alle wichtigen Muskelgruppen werden beansprucht und gekräftigt. Trainiert die Koordination und steigert die Ausdauer.



3

### Duplex Schultertrainer

Trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke. Massiert die Handflächen, fördert die Feinmotorik und die Koordination.



4

### Rücken-Massage-Gerät

Massiert und lockert die Rückenmuskulatur. Das Training an der Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine.



5

### Armfahrrad

Wirkt kräftigend auf Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur. Fördert die Beweglichkeit und Auflockerung der Schultern und Arme. Steigert die Ausdauer.



6

### Sitzfahrrad

Kräftigt die Beinmuskulatur ohne die Gelenke zu belasten. Steigert die Ausdauer.



7

### Gleichgewichtstrainer

Trainiert Gleichgewicht und Koordination, verbessert die Körperhaltung und lockert verspannte Muskeln. Aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur, kräftigt die Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur. Dient der Stabilisierung der tragenden Gelenke und der Wirbelsäule.



8

### Rudertrainer

Trainiert die Arm-, Schulter-, Rücken- und Beinmuskulatur. Fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



9

### Slalomtrainer

Mobilisiert die seitliche Rumpf- und Bauchmuskulatur, trainiert die Beinmuskeln. Fördert Koordination, Kraft und Beweglichkeit.



10

### Klimmzugtrainer

Trainiert Arme, Schultern, Rücken- und Brustmuskulatur. Fördert Kraft und Beweglichkeit.



11

### Bauch-Rücken-Kombitrainer

Trainiert die Bauchmuskeln und die gesamte Rückenstreckmuskulatur, führt gleichzeitig zu einer Stabilisierung der Lendenwirbelsäule. Fördert Kraft und Beweglichkeit.



12

### Beinpresse

Trainiert Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur. Auch die untere Rumpfmuskulatur wird aktiviert und gestärkt, wodurch der gesamte Körper an Stabilität gewinnt. Fördert Kraft und Ausdauer.