

# Herzlich Willkommen im Xundwärts-Parcour

Die Bewegungsfreude im Motorik-Park®

Groß Gerungs



- |  |                       |                            |
|--|-----------------------|----------------------------|
| 1 Different Walking                              | 5 Spinnennetz         | 13 Slalomrunde             |
| 2 Wackelplatten                                  | 7 Urwaldsteig         | 14 Hangeball-Zielstoßen    |
| 3a Dehnoase: Arme & Schultern                    | 8 Hängewippe          | 15 Rhythmusstrecke         |
| 3b Dehnoase: Oberschenkelvorderseite             | 9 Balancier-Werkstatt | 16 Steilkurven-Sprintarena |
| 3c Dehnoase: Oberschenkelrückseite               | 10 Surf-Board         | 17 Ringe                   |
| 3d Dehnoase: Adduktoren (Oberschenkelinnenseite) | 11 Sensorikweg        | 18 Reck                    |
| 4 Gleichgewichtsparcours                         | 12 Steinsurfen        | 19 Orientierungswald       |

## Xundwärts-Parcour

Die Bewegungsfreude im Motorik-Park®

### Ein Konzept für mehr Lebensqualität

Das einzigartige Konzept der Motorik-Parks® stammt von Sportwissenschaftler und Leichtathletik-Nationaltrainer Dr. Roland Werthner. Genießen Sie die Bewegungs- und Gerätevielfalt und verbessern Sie auf spielerische Weise Ihre koordinativen Fähigkeiten (Orientierung, Steuerung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus) sowie Ihre Beweglichkeit und Ihre Kondition (Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit).

Die einzelnen Stationen mit über 60 Geräten sind wunderbar in die eindrucksvolle Natur des Waldviertels eingebettet. Die Anordnung beruht auf einer fundierten trainingswissenschaftlichen Konzeption.

#### Bitte beachten:

- » Vor Trainingsbeginn 10-15 Minuten einlaufen
- » Übungs- und Sicherheitshinweise auf den Tafeln beachten
- » Alle Übungen zu Beginn vorsichtig mit niedriger Geschwindigkeit ausprobieren und kein Risiko eingehen
- » Anfangs sollte die Übungsdauer pro Station 5 Minuten nicht übersteigen
- » Umfang und Intensität des Trainings langsam steigern
- » Wetterbedingte Beeinträchtigungen (Rutschgefahr bei Regen oder Schnee) beachten
- » Beschädigte Geräte nicht benutzen
- » Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr!

Erweitern Sie Ihren Bewegungshorizont. Die einmalige Kombination von kreativen Körpererfahrungen und psychischer Regeneration im Wald leistet einen wesentlichen Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensfreude und Bewahrung/Wiedererlangung Ihrer Gesundheit.