



# Bewegungsparcours SHS mit Calisthenics-Anlage

Fitness/Trimm-Parkour



Bewegungspark im Sportpark am Ölbach Stukenbrock - © Teutoburger Wald\_Stadt Schloß Holte-Stukenbrock



**Auf 1000 m<sup>2</sup> stehen Sportlerinnen und Sportlern im Bewegungsparcours Schloß Holte-Stukenbrock rund um die Uhr 11 Einzelgeräte und eine Calisthenics-Anlage zur Verfügung.**

**Alle Geräte bieten verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Auf den dazugehörigen Tafeln werden leichte, mittlere und schwere Varianten dargestellt und beschrieben.**

Die Geräte dienen dem Ganzkörpertraining: alle großen Muskelgruppen wie Arme, Beine, Bauch und Rücken können trainiert werden. Außerdem gibt es spezielle Geräte, mit denen sich die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht trainieren lassen.

Ob im Schulunterricht, während der Mittagspause oder in der Freizeit: hier können Menschen aller Altersklassen nach ihren eigenen Wünschen und der eigenen Fitness trainieren.

## Merkmale:

### Zahlungsmöglichkeiten

Eintritt frei

## Adresse:

Am Hallenbad 6  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock - Stukenbrock

🏠 [www.stadt-shs.de/](http://www.stadt-shs.de/)

## Autor:

Stadtverwaltung Schloß Holte-Stukenbrock  
[info@stadt-shs.de](mailto:info@stadt-shs.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/jXqdf>

Quelle: destination.one

ID: p\_100202567

Zuletzt geändert am 17.07.2024, 07:23



Bewegungspark im Sportpark am Ölbach Stukenbrock - © Teutoburger Wald\_Stadt Schloß Holte-Stukenbrock



Bewegungspark im Sportpark am Ölbach Stukenbrock - © Teutoburger Wald\_Stadt Schloß Holte-Stukenbrock



Bewegungsparcours im Sportpark am Ölbach SHS - © Teutoburger Wald\_Stadt Schloß Holte-Stukenbrock



Bewegungsparcours im Sportpark am Ölbach SHS - © Teutoburger Wald\_Stadt Schloß Holte-Stukenbrock