

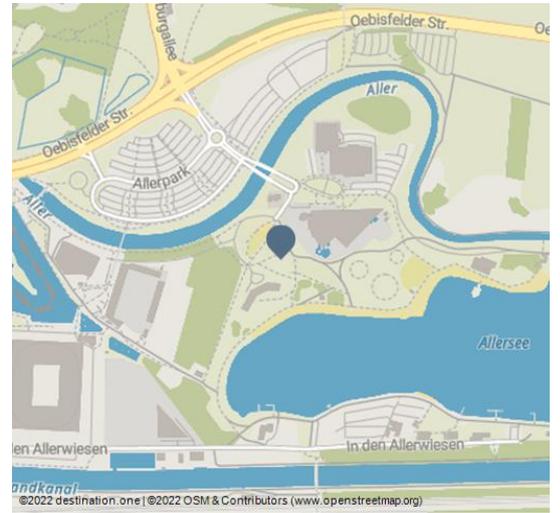


Outdoor-Fitnessgeräte am Allerpark

Sportplatz

Sport

Fitness



FITNESSTRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

Zwischen dem Hotel Courtyard by Marriot Wolfsburg und dem BadeLand findet Ihr 10 Outdoor-Fitnessgeräte, die seitens der Stadt Wolfsburg im Jahr 2017 im Allerpark installiert wurden. Dort könnt ihr an der frischen Luft Übungen mit eurem eigenen Körpergewicht machen und habt eine tolle Abwechslung zum Besuch im Fitnessstudio. Der Fachbegriff zu Übungen mit dem eigenen Körpergewicht lautet Calisthenics. Dieses Wort leitet sich aus den griechischen Wörtern "kalos" und "sthenos" ab und heißt übersetzt so viel wie "schöne Kraft". Zu den Fitnessgeräten gehören verschiedene Klimmzugstangen, Barren und Hangelstrecken. Die Übungen dienen dazu die Kraft und Ausdauer sowie psychomotorische Fähigkeiten wie Balance, Beweglichkeit und Koordination zu stärken.

Wem ein einfacher Zirkel nicht anspruchsvoll genug ist, kann die Pausenzeit zwischen den Übungen verkürzen oder mehrere Übungen direkt hintereinander machen. Die 10 Calisthenics-Elemente bilden einen modernen Trimm-Dich-Pfad, der jederzeit kostenfrei von euch genutzt werden kann.

Vor dem Training bietet es sich an, eine Runde um den Allersee zu laufen, um sich warm zu machen. Wem die 3 km - Strecke zu kurz oder zu lang ist, der kann die verschiedenen Wegeführungen nutzen, um seine eigene optimale Laufstrecke zu gestalten.

Zurzeit mehren sich die Nachfragen über die Absperrung der Calisthenics-Anlage im Allerpark. Die Sperrung einzelner Geräte aus Gründen der Verkehrssicherheit (z. B. Unfallgefahren) erfolgte bereits im Mai 2022. Im August dieses Jahres wurden weitere Mängel hinsichtlich Stand- und Bruchsicherheit im Rahmen der routinemäßigen Kontrolle festgestellt. Die Verwaltung steht bereits in Kontakt zum Hersteller zwecks Mängelbeseitigung. Über die Dauer der Sperrung kann die Verwaltung derzeit noch keine Aussage treffen.

Adresse:

38448 Wolfsburg

Autor:

WMG Wolfsburg Wirtschaft und Marketing GmbH
service@wmg-wolfsburg.de



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

<https://s.et4.de/4jfDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100176076

Zuletzt geändert am 19.03.2024, 07:40