

Der TSV bewegt Scheinfeld

10 Fitness-Stationen im Stadtgebiet von Scheinfeld

Vielseitiges Bewegungsangebot an der frischen Luft

Verschiedene Leistungsstufen je nach Fähigkeit

Ampelsystem zur einfachen Erkennung der Leistungsstufe

▲ einfache Ausführung

● Medium

■ für Fortgeschrittene

Empfohlene Anzahl der Wiederholungen: 5-15 Wdh., je nach körperlicher Verfassung und wie Sie sich fühlen!

Bei Unsicherheit bzw. Vorerkrankungen befragen Sie Ihren betreuenden Arzt!

Als Einzelperson durchführbar, bzw. je nach aktueller Corona-Lage entsprechend den gesetzlichen Hygienevorgaben!

WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!



Die Scheinfeld City Fitness-Stationen:

- 1. TSV-Schaukasten Würzburger Straße**
- 2. Rathaus-Schaukasten - Hauptstraße**
- 3. Am Stadtsee Aufsteller Nähe Holzsteg**
- 4. Wolfgang-Graf-Halle - Eingang Schloßstraße**
- 5. Evangelische Kirche - Bergstraße**
- 6. Schulturnhalle am Lerchenbühl - Eingang**
- 7. Schaukasten unterhalb vom Hallenbad – Gehweg zum Freibad**
- 8. Schaukasten am Tennisheim – Freibadparkplatz**
- 9. Kindergarten Mutter Teresa - Infotafel Kirchstraße**
- 10. TSV-Schaukasten Würzburger Straße**

Der TSV bewegt Scheinfeld!



1. Station: Dehnen

▲ auf die Zehenspitzen stellen, Hände zum Himmel strecken



● Beine in leichter Grätschstellung, der gestreckte Arm zieht seitlich über den Kopf



■ Beine überkreuzen, der gestreckte Arm zieht seitlich über den Kopf



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

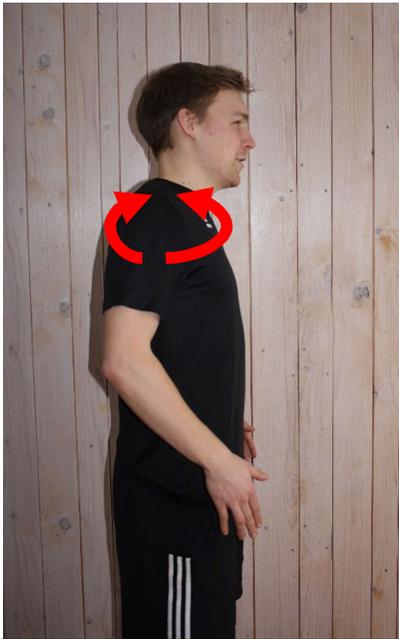
Nächste Station: Rathaus-Schaukasten

Der TSV bewegt Scheinfeld!



2. Station: Mobilisation Schulter

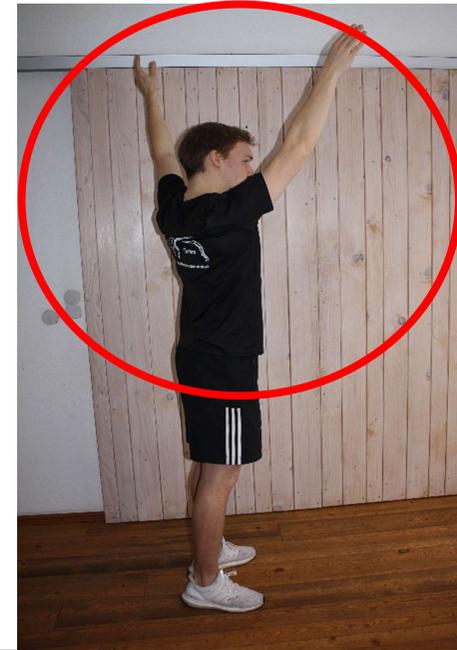
▲ Schulterkreisen: mit locker hängenden Armen die Schultern vorwärts und rückwärts drehen



● Arme schwingen, vor und zurück, lange Arme, gegengleich



■ Arme kreisen, vorwärts und/oder rückwärts, gegengleich



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: Stadtsee

Der TSV bewegt Scheinfeld!



3. Station: Koordination

▲ Beine leicht gegrätscht, nach oben greifen, langsamer Hampelmann ohne springen, geführte Bewegung (ein Bein seitlich stellen)



● Hampelmann gesprungen



■ Hampelmann in die Kniebeuge/Squats



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: Wolfgang-Graf-Halle Schaukasten

Der TSV bewegt Scheinfeld!



4. Station: Dehnen der Waden

▲ Hände gegen die Wand, kleiner Ausfallschritt, hintere Ferse drückt zum Boden, beidseitig ausführen



● Ausfallschritt vergrößern und den Druck auf die Ferse kontrolliert erhöhen



■ ein Bein leicht nach vorne auf die Ferse stellen, stabil auf dem Standbein stehen, die Fußspitze mit der Hand nach oben ziehen



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: Evangelische Kirche Schaukasten - Bergstraße

Der TSV bewegt Scheinfeld!



5. Station: Kraft Arme und Schultern

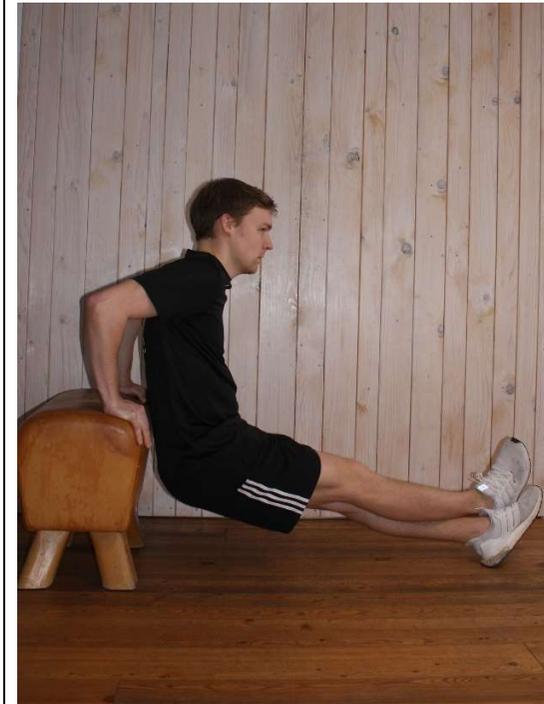
▲ auf die Bank setzen, Hände neben der Hüfte auf die Sitzfläche stützen, hochdrücken und kurz halten



● Beine bleiben angewinkelt, Arme beugen und strecken, Gesäß senkt sich vor die Bank



■ Beine sind gestreckt, eventuell über Kreuz, Arme beugen und strecken



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: Turnhalle am Lerchenbühl, Eingangstür

Der TSV bewegt Scheinfeld!



6. Station: Einbahnstand

▲ Stand auf einem Bein, anderes Bein anwinkeln, 5-10s halten, Beinwechsel



● Stand auf einem Bein, Hände zum Boden und das andere Bein nach hinten anwinkeln



■ Standwaage



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: Unterhalb vom Hallenbad, Fußweg Richtung Freibad, im Fenster Höhe Stadion 😊

Der TSV bewegt Scheinfeld!



7. Station: Gehirntaining - Koordination

Bewegungsabfolge wie in den 4 Positionen dargestellt



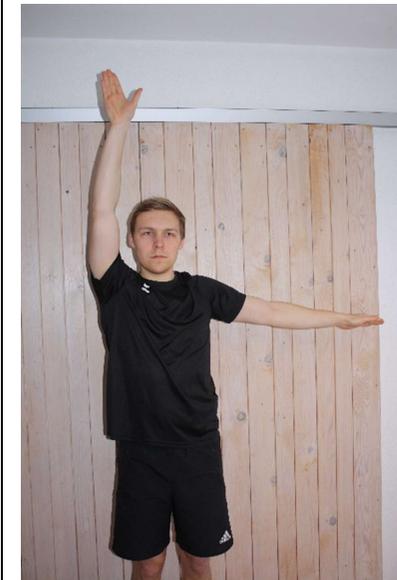
▲ nur mit einem Arm rechts/links die Positionen nacheinander einnehmen



● mit beiden Armen synchron die Positionen einnehmen



■ mit beiden Armen versetzt die Positionen einnehmen (wie abgebildet)



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

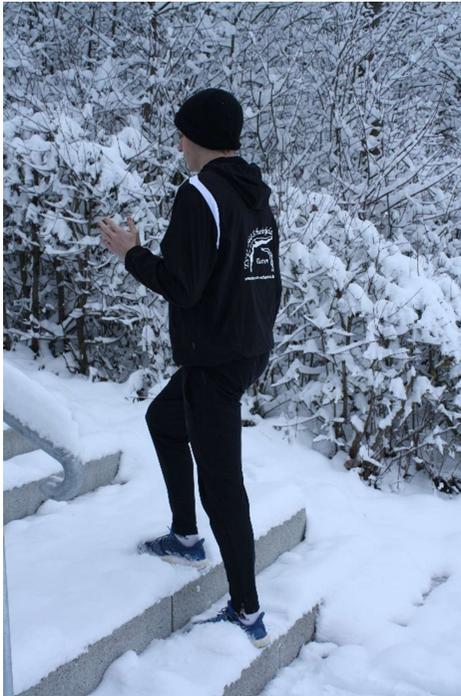
Nächste Station: Tennisplatz-Schaukasten

Der TSV bewegt Scheinfeld!

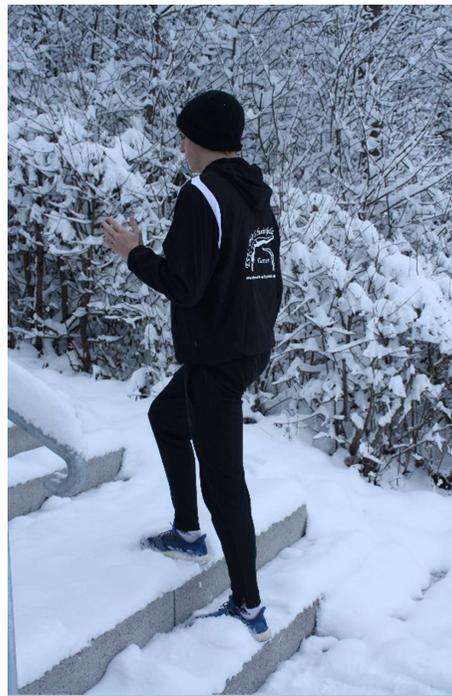


8. Station: Beinkraft

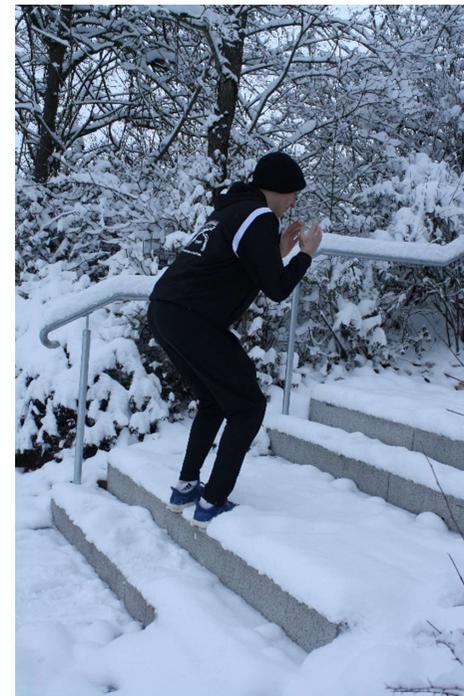
▲ Die Treppen steigen, rauf und runter, jeder in seinem Tempo, und bei Bedarf am Geländer sichern



● schnelles Treppenlaufen, Treppensprint



■ beidbeiniges Treppenspringen, z.B. 2 Stufen pro Sprung, bis oben, zurück gehen



WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: Kindergarten Mutter Teresa - Infotafel Kirchstraße

Der TSV bewegt Scheinfeld!



9. Station: Diagonales Knieheben

▲ Beine leicht gebeugt, Knie angewinkelt zur Gegenhand führen, abstellen, Gegenseite langsam und geführt!



● Beine leicht gebeugt, Knie angewinkelt diagonal zum Ellenbogen führen, abstellen, Gegenseite



■ dynamisch und mit Springen, Knie und Ellenbogen zusammenführen, fliegender Wechsel zur Gegenseite



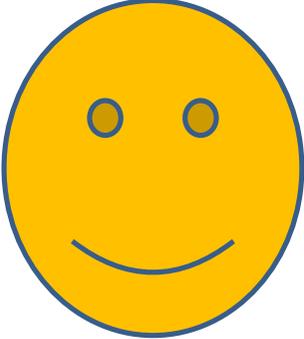
WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Nächste Station: TSV Scheinfeld Schaukasten Würzburger Straße

Der TSV bewegt Scheinfeld!



10. Station: Entspannung

<p>▲ ● ■</p> <p>Geschafft!!</p> 	<p>Schließen Sie die Augen und schenken Sie sich 5 tiefe Atemzüge!!</p> <p>Bedanken Sie sich bei sich selbst, dass Sie Ihrem Körper diese Aktivität gegönnt haben!!</p>	<p>Kommen Sie wieder und steigern Sie Ihre Belastung langsam und Ihrer Verfassung entsprechend!</p>
--	---	---

WICHTIG: Der TSV Scheinfeld übernimmt keine Haftung! Die Durchführung der Übungen an den Fitness-Stationen erfolgt auf eigene Gefahr!

Der TSV bewegt Scheinfeld

▲ einfache Ausführung

● Medium

■ für Fortgeschrittene



FREE FUN FIT FUNCTION

