

Bewegung macht Spaß und hält gesund – in jedem Alter

Der neue Präventionsparcours hilft dabei.

Im Kurpark, direkt neben der Kneipp-Gesundheitsanlage findet sich jetzt ein Präventionsparcours mit ausgewählten Geräten, die nicht nur sicher und angenehm zu benutzen, sondern auch speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie Fähigkeiten trainieren, die für die Bewältigung alltäglicher Aufgaben notwendig sind:

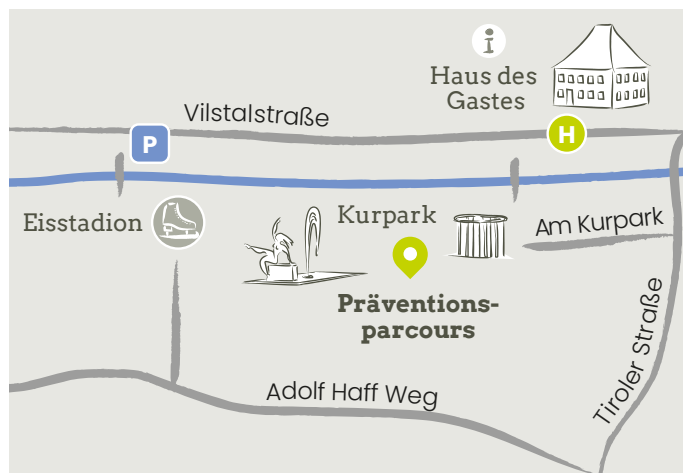
Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer

Der Erhalt dieser Fähigkeiten trägt dazu bei, dass auch im Alter noch eine selbstständige Lebensführung möglich ist und steigert die Lebensqualität.

An jedem Gerät findet sich eine Übungsanleitung, mit Variationsmöglichkeiten für die Durchführung. Die Übungen können jederzeit selbstständig und allein oder gemeinsam in der Gruppe durchgeführt werden. Die Übungen steigern nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness und sind ein wertvoller Beitrag zur Gesunderhaltung.

Viel Spaß beim Üben.

Ihre Gemeinde Pfronten



Impressum

Herausgeber: Gemeinde Pfronten

Gestaltung: VISIONALL Werbeagentur

Text: Gemeinde Pfronten

Bilder & Beschreibung: Lappset GmbH

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH



Zertifikat Druck und Zertifikat Papier



Pfronten Tourismus

Vilstalstraße 2
87459 Pfronten
Tel. 08363-69888
info@pfronten.de
www.pfronten.de

Gefördert durch den
Bayrischen Demenzfonds

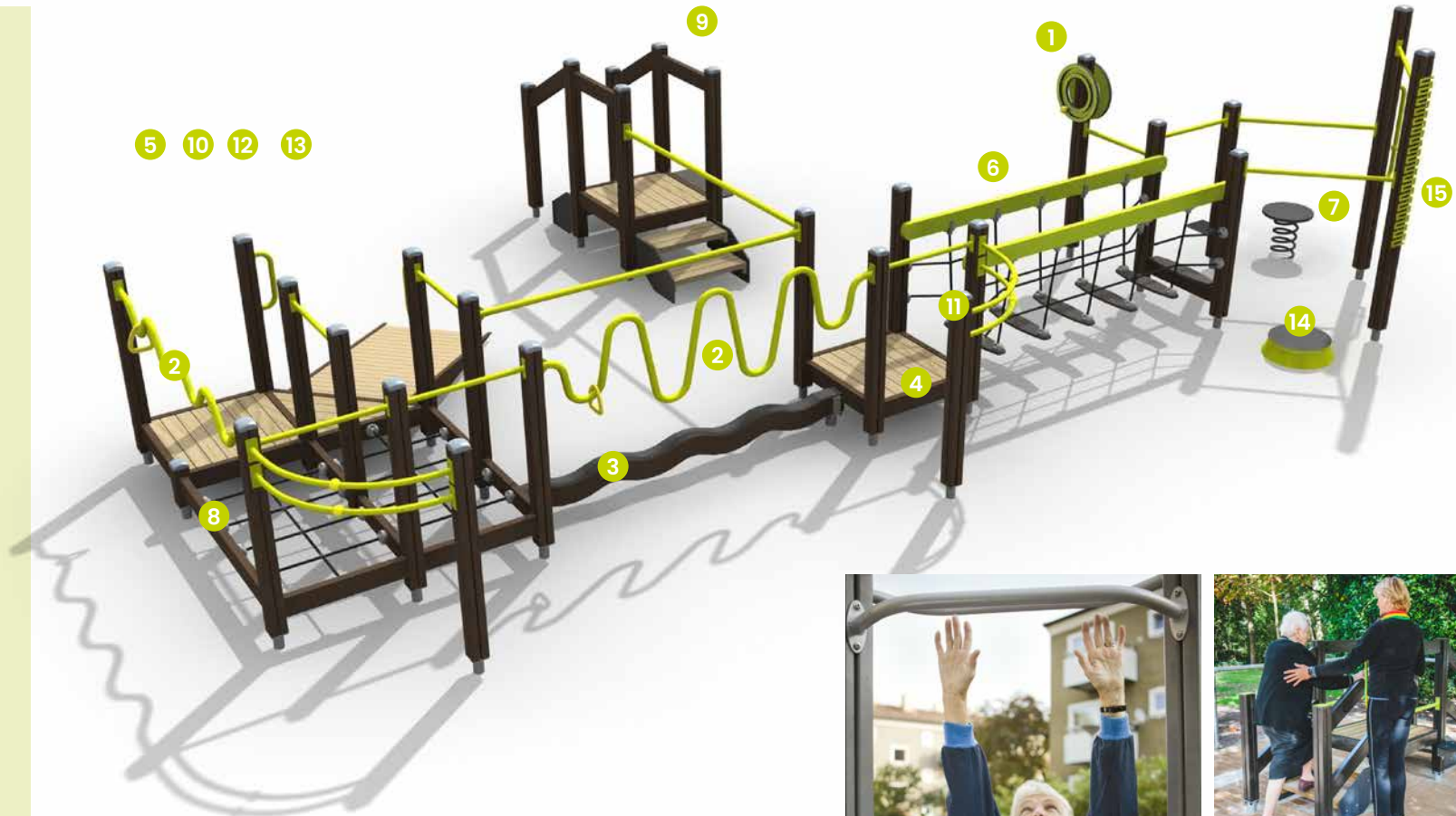


PRÄVENTIONSPARCOURS PFRONTEN

Bewegungsparcours im Kurpark
Zur Förderung von Bewegung und Koordination
sowie zur Demenzprävention

Der Präventionsparcours trainiert

- 1 Handfahrrad**
Gelenkigkeit von Hals, Schultern, Ellenbogen
- 2 Schlangenrohr**
Schulterkraft, Koordination, Konzentration
- 3 Wellenbalken**
Gleichgewicht, Koordination, Beinkraft
- 4 Trittbrett**
Beinkraft, Dehnübungen
- 5 Haltestange**
Bauchmuskeln, Balance, Haltung
- 6 Balancierbrücke**
Gleichgewicht
- 7 Wackelhocker**
Tiefenmuskulatur, Haltung
- 8 Netzboden**
Gleichgewicht, Beinbeweglichkeit
- 9 Treppensteigen**
Herzfrequenz, Beinkraft
- 10 Haltebarren**
Gleichgewicht, Rumpf, Bauchmuskeln
- 11 Schulterbogen**
Schulter/Nacken, Handkraft, Koordination
- 12 Drehgriffe**
Gelenkigkeit von Hals, Schultern, Ellenbogen
- 13 Niedrige Stangen**
Oberkörperkraft, Haltung
- 14 Hüftkreisen**
Mobilität der Rücken- und Bauchmuskulatur
- 15 Fingertreppe**
Finger- und Schulterbeweglichkeit



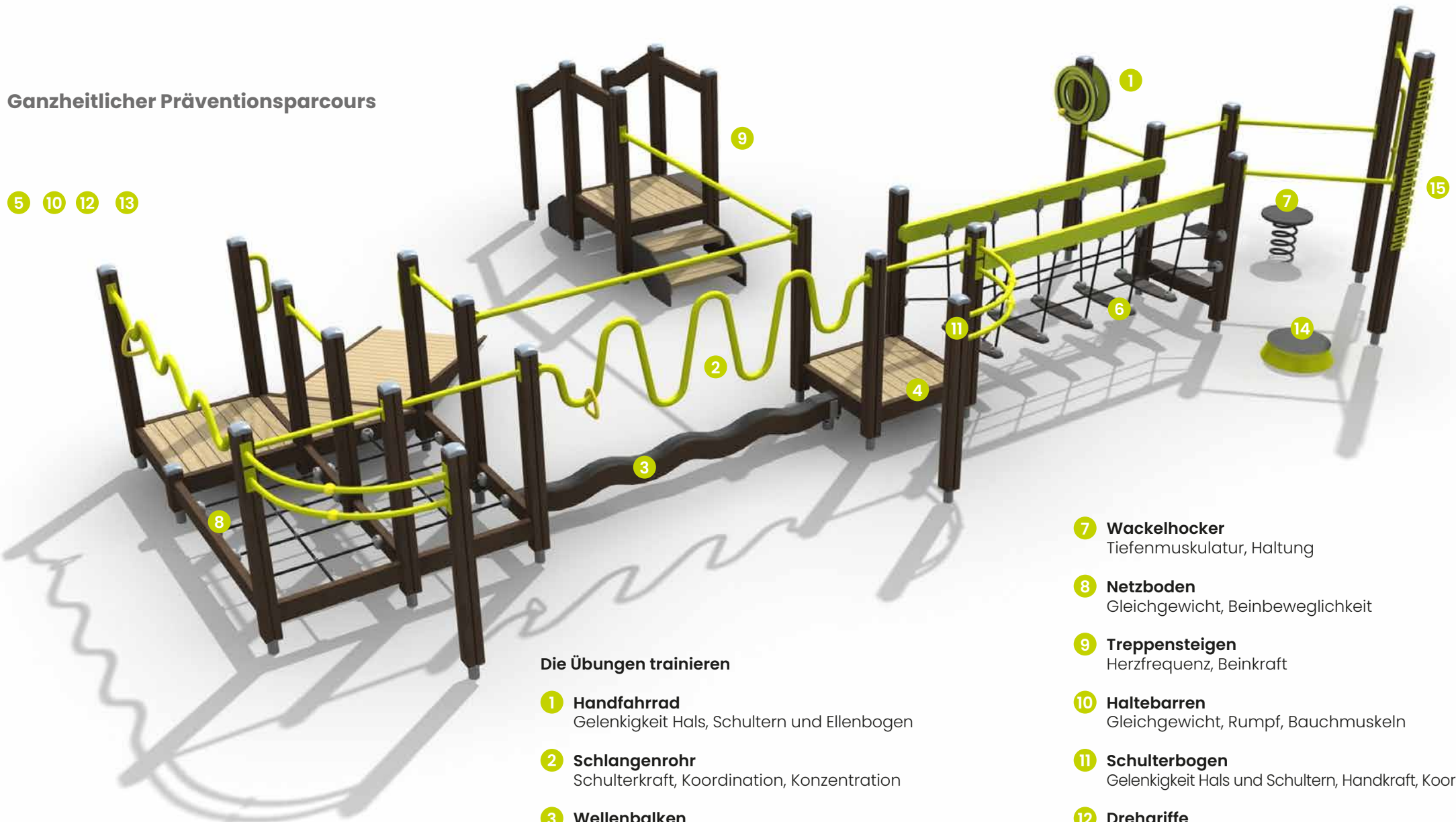
Die Vorteile ausreichender Bewegung

- Verbesserte körperliche Gesundheit
- Geistige Gesundheit und kognitive Funktion
- Soziale Interaktion und Engagement
- Verbesserte Lebensqualität



Ganzheitlicher Präventionsparcours

5 10 12 13



Die Übungen trainieren

- 1 Handfahrrad**
Gelenkigkeit Hals, Schultern und Ellenbogen
- 2 Schlangenrohr**
Schulterkraft, Koordination, Konzentration
- 3 Wellenbalken**
Gleichgewicht, Koordination, Beinkraft
- 4 Trittbrett**
Beinkraft, Dehnübungen
- 5 Haltestange**
Bauchmuskeln, Balance, Haltung
- 6 Balancierbrücke**
Gleichgewicht

Die Vorteile ausreichender Bewegung

- Verbesserte körperliche Gesundheit
- Geistige Gesundheit und kognitive Funktion
- Soziale Interaktion und Engagement
- Verbesserte Lebensqualität

- 7 Wackelhocker**
Tiefenmuskulatur, Haltung
- 8 Netzboden**
Gleichgewicht, Beinbeweglichkeit
- 9 Treppensteigen**
Herzfrequenz, Beinkraft
- 10 Haltebarren**
Gleichgewicht, Rumpf, Bauchmuskeln
- 11 Schulterbogen**
Gelenkigkeit Hals und Schultern, Handkraft, Koordination
- 12 Drehgriffe**
Gelenkigkeit Hals, Schultern und Ellenbogen
- 13 Niedrige Stangen**
Oberkörpermuskulatur, Haltung
- 14 Hüftkreisen**
Mobilität der Rücken- und Bauchmuskulatur
- 15 Fingertreppe**
Finger- und Schulterbeweglichkeit