

TRIMM-DICH- PFAD

Tourist-Information Neuwied
Marktstraße 59 / Luisenplatz
56564 Neuwied

Tel.: 02631 / 802-5555
Fax: 02631 / 802- 5556
tourist-information@neuwied.de
www.neuwied.de

Wanderparkplatz Heidegraben zwischen
Neuwied und Anhausen an L258.



Alle Informationen zu den Wanderwegen
finden Sie auch in der Neuwied App.

Neuwied App [instagram.com/neuwiederleben](https://www.instagram.com/neuwiederleben)

In Zusammenarbeit mit:



Impressum

Herausgeber: Stadt Neuwied, Amt für Stadtmarketing, 2024

Foto: (c) Simon Zimpfer

Kartengrundlage: Maßstab 1:8000 TK25 mobil -

(C) Copyright 2012 by LVermGeo RLP www.lvermgeo.rlp.de

Foto- und Bildrechte: Karten, Fotos und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen - auch von Teilen - sind nicht gestattet. Als Vervielfältigungen gelten u.a. Fotokopien, Reproduktionen, Scans, Mikroverfilmungen, Digitalisierung, sowie Speicherung auf Datenträgern.



Bewegungsfigurenparcours



neuwied
HERZLICH WILLKOMMEN

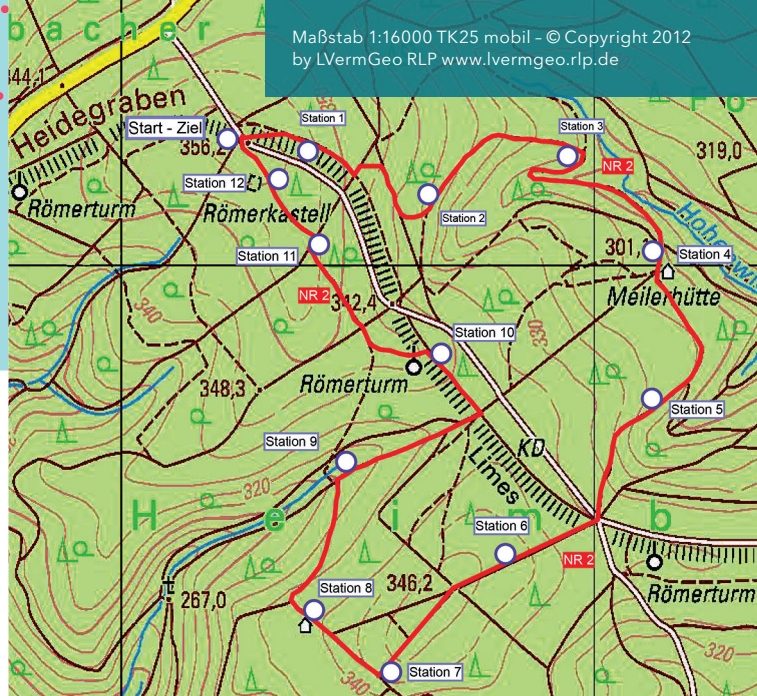
Trimm-Dich entlang des Rundweges NR2 – Sport am Wegesrand

Zwölf abwechslungsreiche Übungen entlang des NR2 können in den Waldspaziergang integriert werden und laden ein, die eigene Fitness zu prüfen.

In liebevoller Handarbeit haben Schüler der Berufsschule Technik der BBS Montabaur aus Aluminium Bewegungsfiguren gefertigt, die mit einem Beschreibungstext als Übungsanleitung auf dem knapp 4,5 km langen Pfad dienen. Das Besondere daran ist, dass man nichts weiter als seinen eigenen Körper braucht, um die Übungen durchzuführen.

Der SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. hat in Kooperation mit der Initiative Land in Bewegung LSB/Ministerium des Innern und Sport Rheinland-Pfalz das neue Konzept des Fitnesspfades entwickelt.

Viel Spaß beim Sport auf der Strecke.



Übungswahl

1. Armkreisen – Beweglichkeit
2. Einbeinstand – Gleichgewicht / Koordination
3. Imaginäre Linie – Gleichgewicht / Koordination
4. Jogging / Hopserlauf – Ausdauer / Kräftigung
5. Ausfallschritt – Kräftigung
6. Unterarmstütz / Planks – Kräftigung
7. Anfersen – Beweglichkeit
8. Handflächen zusammendrücken – Kräftigung
9. Kniebeugen – Kräftigung
10. Standwaage – Gleichgewicht / Koordination
11. Schulterkreisen – Beweglichkeit
12. Beckenkreisen – Beweglichkeit

