

## Hinweise

Der Parcours ist unabhängig von Alter, Trainingszustand und Öffnungszeiten. Es sind alle wichtigen sportlichen Fähigkeiten integriert: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

- ▶ Benutzen Sie die mit gelben Punkten gekennzeichneten Wege
- ▶ Tragen Sie feste Schuhe
- ▶ Achten Sie auf Unebenheiten und Wurzeln im Waldboden
- ▶ Nutzung des Parcours erfolgt auf eigene Gefahr
- ▶ Beachten Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze

Und nun kann es losgehen – Viel Spaß wünscht Ihnen das Team vom AWO Fachkrankenhaus Jerichow!

## Kontakt

AWO Fachkrankenhaus Jerichow  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatische Medizin,  
Neurologie und Schmerztherapie

Johannes-Lange-Straße 20, 39319 Jerichow

Telefon 039343 92-0, Fax 039343 92-296  
fachkrankenhaus@awo-khbg.de

[www.awo-sachsenanhalt.de](http://www.awo-sachsenanhalt.de)



Fachkrankenhaus  
Jerichow

## Fitness-Parcours



100

Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.

Stand: 2019-09



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

**7 Atemgymnastik**

**Übungsbeschreibung**

- Atmen Sie stehend tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Atmen Sie langsam weiter und atmen bewusst für mindestens 2 Minuten.
- Beim Gehen:
  - 2 Schritte lang einatmen, die Arme dabei hoch führen.
  - 1 Schritt lang die Luft anhalten.
  - 2-3 Schritte lang ausatmen, die Arme dabei herab führen.
- Schwingen Sie die Arme parallel nach rechts und links mit jedem Ein- und Ausatmen.

**Modul Erholung**

- Muskulatur vollständig erholen und lockern
- In den Ruhemodus umschalten
- Selbstachtsamkeit und Genussfähigkeit erhöhen

**Nächste Station: Referatort**

**Fitness-Parcours mit 13 Stationen** - Besuchen Sie die mit gelben Kreisen gekennzeichneten Stationen. Die Stationen sind mit Nummern 1 bis 13 beschriftet. Die Stationen sind in einem roten Rahmen hervorgehoben. Die Stationen sind in einem roten Rahmen hervorgehoben.

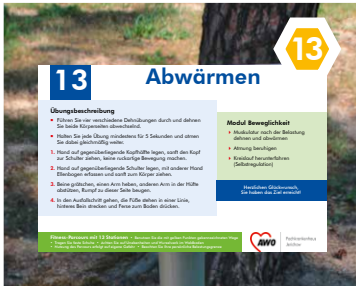
**AWO** **Friedhof** **Kapelle** **Sportplatz**



11



12



13

- 1 Aufwärmen
- 2 Gangschule
- 3 Springfeld
- 4 Tunnel
- 5 Balken
- 6 Crosslauf
- 7 Atemgymnastik

- 8 Reifenslalom
- 9 Hängebrücke
- 10 Reck
- 11 Reifenlaufen
- 12 Schaukel
- 13 Abwärmen

**13 Abwärmen**

**Übungsbeschreibung**

- Stellen Sie vor verschobenen Drehungen durch und dehnen Sie beide Körperseiten abwechselnd.
- Stellen Sie sich auf einen Stein (ca. 5 cm hoch) und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.
- Stellen Sie sich auf einen Stein (ca. 5 cm hoch) und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.
- Stellen Sie sich auf einen Stein (ca. 5 cm hoch) und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.

**Modul Beweglichkeit**

- Muskulatur mobilisieren
- Atmen und abblenden
- Atmung lockern
- Konkretes Ausmaß (z.B. Gleichgewichtsübungen)

**Nächste Station: Referatort**