

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 Wurzelwerk 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 mit Schmerztherapie
Johannes-Lange-Straße 20, 39319 Jerichow

www.awo-sachsenanhalt.de



Fachkrankenhaus
Jerichow





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.
- Gehen 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 dem Ruhemodus umschalten
- Selbstachtsamkeit und Genussthematik erhöhen

Nächste Station: Reifestation

Fitness-Parcours mit 13 Stationen - Besuchen Sie die mit gelben Nummern gekennzeichneten Stationen. Sie werden durch einen roten Pfeil verbunden und sind durch eine gestrichelte Linie verbunden. Die Stationen sind auf der Karte zu sehen.

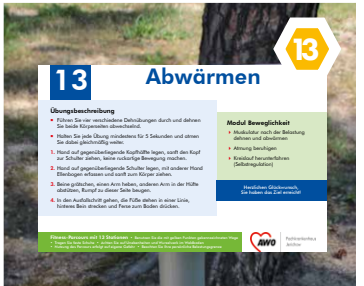
AWO Parkehrbereich



11



12



13

13 Abwärmen

Übungsbeschreibung

- Stellen Sie vier vertikale Stangen durch und dehnen Sie beide Körperseiten abwechselnd.
 - Reiten Sie jede Stange mindestens 10-15 Sekunden und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.
- Stuhl auf gegenüberliegende Stange legen, auf den Kopf zur Seite gehen, beide vor- und rückwärtige Bewegungen machen.
- Beine gehoben, einen Arm heben, anderen Arm in die Höhe strecken, Kopf zu dieser Seite bringen.
- In den Knien abstützen, die Füße setzen in eine Linie, linke Bein umdrehen und Fuß zum Boden drücken.

Modul Beweglichkeit

- Muskulatur nach der Belastung dehnen und auflösen
- Atmung lockern
- Konkret Parkehrbereich (Erdgeschoss)

Nächste Station: Reifestation

- 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