



BAU, RENOVIERUNG UND INSPEKTION VON
Outdoor Sportanlagen
und
Trimm-Dich-Pfaden

INHALTSVERZEICHNIS

Bewegungsparcours / Generationenparks

Informationen	Seite 4 – 5
Outdoor Fitness Geräte	Seite 6 – 13
Stationsschilder	Seite 14
Komplettparks	Seite 15 – 16

Calisthenicsanlagen / Street Workout

Informationen	Seite 17 – 18
Calisthenicsanlage Calpark	Seite 19 – 20
Calisthenicsanlage Rocket	Seite 21 – 22
Calisthenicsanlage Niro	Seite 23
Calisthenicsanlage Nature	Seite 24

Trimm Dich Pfade

Informationen	Seite 25
Oakline Serie	Seite 26 – 29
Forest Serie	Seite 30 – 33
Beschilderung	Seite 34 – 42
Komplettset	Seite 43 – 45
Nordic Walking	Seite 46 – 47

Zubehör

Schilderbefestigung	Seite 48
Fallschutz	Seite 49 – 50
Parkbänke	Seite 51
Abfallbehälter	Seite 52

Service

Beratung	Seite 53
Planung	Seite 54
Lieferung	Seite 55
Montage	Seite 56
Inspektionen	Seite 57
Digitalisierung / Apps	Seite 58 – 59

Preisliste	Seite 60 – 61
------------------	---------------

Referenzen / AGBs	Seite 62 – 63
-------------------------	---------------

Kontaktdaten

Postanschrift:

Outgym GmbH
Bgm.-Georg-Reck-Str. 3
91336 Heroldsbach

Registergericht: Bamberg
Registernummer: HRB10384
Ust-ID: DE344141760
Steuernummer: 216/134/80835

Telefon: 09190 / 9958 - 544
Montag – Freitag: 7:30 Uhr – 18:00 Uhr
Fax: 09190 / 9958 - 914
E-Mail: info@outgym.de
Web: <https://outgym.de>
<https://www.trimm-dich-pfad.com>

Ausgabe: v3.1

“Outdoor Fitness bietet die perfekte Möglichkeit, sich kostenlos an der frischen Luft sportlich zu betätigen - unabhängig von der körperlichen Verfassung.”

- Bewegungsparcours
- Generationenparks
- Trimm Dich Pfade
- Calisthenics-Parks
- Nordic Walking Strecken

Outgym hat sich diesem Motto angenommen und sich auf die Errichtung, Renovierung und Inspektion von innovativen Outdoor Fitnessanlagen spezialisiert. Gerne helfen wir Ihnen bei allen Fragen rund um Trimm Dich Pfade, Generationenparks, Bewegungsparcours oder Nordic Walking Strecken.

Bei uns ist jedes Projekt einzigartig und etwas Besonderes. Wir würden uns sehr freuen, Sie bei Ihrem nächsten Projekt unterstützen zu dürfen.

IHRE VORTEILE BEI OUTGYM

Wir können über 10 Jahre Erfahrung und weit über 200 abgeschlossene Projekte im Bereich Outdoor Fitness vorweisen. Auf Wunsch – Alles aus einer Hand! Wir sind nicht nur ein Händler, sondern stehen Ihnen in jeder Phase Ihres Projektes mit unseren hauseigenen Experten zur Seite. Von der Planung bis hin zur Eröffnung und natürlich auch noch danach:

- Unser Planungsbüro erarbeitet Ihr Wunschkonzept
- Unser qualifizierter Fitnesstrainer sorgt für die perfekte Abstimmung der Anlage auf Ihre Bedürfnisse
- Das erfahrene Montageteam errichtet schnell und fachgerecht Ihre Anlage
- Unser zertifizierter Prüfer nach DIN SPEC 79161 achtet auf relevante Normen und führt Inspektionen durch



Video Firma Outgym

Unter <https://www.trimm-dich-pfad.com> haben wir eine der größten Plattformen im Internet über die Standorte von Outdoor Fitnessanlagen geschaffen. Schauen Sie doch mal vorbei!

“

Unsere Geräte der Marke Norwell eignen sich bestens für den Bau von modernen Sportanlagen wie Bewegungsparcours und Generationenparks. Die Geräte sind für alle Altersklassen entwickelt worden und fördern das zeitgemäße Trainieren an der frischen Luft.

”



Norwell Geräte im Überblick

Herausragende Eigenschaften unserer Norwell Geräte:

- Für jede Altersgruppe geeignet, unabhängig von der körperlichen Verfassung
- Bis zu 20 Jahre Garantie
- Sportmedizinisch auf dem neuesten Stand
- TÜV-Zertifizierung
- QR-Code an jedem Gerät: Abspielen von Übungsvideos mit dem Handy
- Norwell-App für IOS / Android: Parksuche, Tracken des Trainings uvm.
- Norwell Geräte können auch als Junior-Edition (Kinder) ausgeführt werden
- Norwell Geräte sind aus pulverbeschichteten Stahl (Standard) und aus Edelstahl verfügbar
- Zeitloses Design



STANDARD LINE:
PULVERBESCHICHTET



EXCLUSIVE LINE:
EDELSTAHL

GERNE ERSTELLEN WIR IHNEN FÜR IHR PROJEKT EINE DETAILIERTE VISUALISIERUNG MIT EINER ILLUSTRATION IHRES STANDORTES:



Mit einer ausführlichen und kompetenten Beratung ermitteln wir Ihre speziellen Bedürfnisse und Rahmenbedingungen. Nach der Bereitstellung der örtlichen Gegebenheiten oder einer Vor-Ort Begehung können wir Ihnen eine detailgetreue Visualisierung der geplanten Anlage anbieten.

Durch die Visualisierung Ihrer Anlage können Sie sich bereits im Vorfeld ein Bild der zukünftigen Anlage verschaffen. Zudem eignen sich unsere 3D Modelle perfekt für die Vorstellung des Projektes bei Entscheidungsträgern oder Sponsoren.



20000

NORWELL CHEST



Fallhöhe : 75 cm
Gewicht : 83 kg
Platzbedarf : 12 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Trizeps

Die Chest Station, auch als Brustpresse bekannt, dient zum Trainieren der Brustmuskulatur, der (vorderen) Schultermuskeln und der Trizepse. Als Widerstand wirkt bei diesem Gerät das eigene Körpergewicht. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20001

NORWELL BACK



Fallhöhe : 62 cm
Gewicht : 77 kg
Platzbedarf : 12 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Rücken, hintere Schultern

Die Back Station ist für Kraftübungen des Rückens zuständig. Darüber hinaus zielt dieses Sportgerät auch darauf ab, die hintere Schultermuskulatur zu trainieren. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20002

NORWELL SIT UP



Fallhöhe : 55 cm
Gewicht : 35 kg
Platzbedarf : 15 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch, Oberschenkel, Hüften

Der Norwell Sit Up trainiert zugleich die Bauch-, Oberschenkel- und Hüftmuskulatur. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20003

NORWELL PULL UP



Fallhöhe : 235 cm
Gewicht : 125 kg
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Ober- und Unterarme, Schultern, Rücken und Rumpf (Bauchmuskeln)

Der Norwell Pull Up dient mehreren Kraftübungen mit dem Fokus auf die Muskulatur der Ober- und Unterarme, der Schultern, des Rückens und des Rumpfes (Bauchmuskeln). Realisiert wird dies an diesem Outdoor Fitnessgerät vor allem mit den unterschiedlichen Arten von Klimmzügen. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20004

NORWELL BAR



Fallhöhe : 107 cm
Gewicht : 35 kg
Platzbedarf : 13 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Oberarm-Trizepse, vordere Schultern, Bauch

An der Norwell Bar Station können gleich mehrere Kraftübungen vollzogen werden, die alle das Ziel haben, die Brustmuskulatur, die Oberarm-Trizepse und die vorderen Schultermuskeln sowie die Bauchmuskeln zu stärken. Es können einige Leichtathletik Übungen ausgeführt werden, die sonst auch im Hallensport am Barren erfolgen. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20005

NORWELL LEG



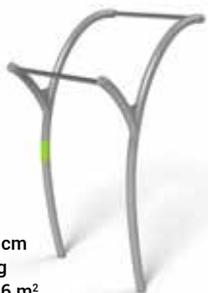
Fallhöhe : 52 cm
Gewicht : 75 kg
Platzbedarf : 12 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Waden, Oberschenkel (Trizepse)

Der Norwell Leg eignet sich sehr gut dafür, die Waden- und Oberschenkelmuskulatur (Trizepse) sanft aufzubauen, ohne dabei die Knie zu überlasten. Während der Ausführung wirkt nur ein Teil des Körpergewichts auf die Beinmuskeln und die Knie ein. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20016

NORWELL DUAL PULL UP



Fallhöhe : 135 cm
Gewicht : 86 kg
Platzbedarf : 26 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Schultern, seitlicher, Rücken, Bauch, Oberschenkel Trizepse

An der Dual Pull Up Station können gleichzeitig zwei Sportler mehrere Muskelgruppen, insbesondere die gesamte Armmuskulatur (Bizepse, Trizepse, Unterarme), die gesamte Schultermuskulatur, die seitlichen Rückenmuskeln, die Bauchmuskeln (Sixpack) sowie die Oberschenkel Trizepse zugleich trainieren. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20021

NORWELL ARM WALKER



Fallhöhe : 96 cm
Gewicht : 83 kg
Platzbedarf : 22 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit
Beanspruchung : Oberkörper, Arme, Koordination

An der Arm Walker Station wirkt als Widerstand das eigene Körpergewicht. Der Arm Walker (aus dem englischen übersetzt "Armengang") stärkt den Oberkörper, insbesondere die Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur, kräftigt die Armmuskulatur wie Bizeps und Trizeps und verbessert die Koordinationsfähigkeit. Der Arm Walker bietet durch unterschiedliche Griff- und Hangvariationen vielfältige Übungsmöglichkeiten an, die entsprechend dem Körpergewicht und der Kraft des Sportlers das Anforderungsniveau bestimmen.

20040

NORWELL MULTI LADDER



Fallhöhe : 124
Gewicht : 65 kg
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Rücken, Brust und Schulter

Mit dem Multi-Ladder stärken Sie Ihre Arm-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulaturen. An unserer Multi-Ladder können u.a. Absatz-Liegestütze oder Dips trainiert werden. Die Schwierigkeit und Anzahl der Übungswiederholungen kann von Ihnen aufgrund Ihrer körperliche Verfassung individuell bestimmt werden. Die Multi-Ladder ist ein sehr beliebtes Trainingsgerät bei allen Besucher und kann zu zweit gleichzeitig benutzt werden.

20006

NORWELL AIR WALKER



Fallhöhe : 40 cm
Gewicht : 86 kg
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Ausdauer
Beanspruchung : Arme

Die Air Walker Station ermöglicht ein Laufen ohne Anstrengung oder Belastung an der frischen Luft, wobei die leichte Unterstützung mit den Armen noch für deren Muskulatur förderlich ist. Übrigens auch zu Therapiezwecken ist dieses Outdoor Fitnessgerät sehr geeignet, denn beispielsweise nach einer Knie- oder Hüftoperation sollen die Gelenke ohne Belastung bewegt werden. An diesem Sportgerät sind verschiedene Übungsvarianten möglich.

20007

NORWELL CROSS



Fallhöhe : 40 cm
Gewicht : 93 kg
Platzbedarf : 14 m²

Komponente : Ausdauer
Beanspruchung : Beine, Arme

Diese Station mit der Bezeichnung Norwell Cross dient vor allem der regelmäßigen Koordination von Muskeln und Gelenken im eigenen Takt. Im Zuge des Trainings der Bein- und Hüftmuskeln trägt dieses Outdoor Sportgerät auch zur Fitness des Herz-Lungen-Systems bei. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20009

NORWELL HIP



Fallhöhe : 40 cm
Gewicht : 65 kg
Platzbedarf : 19 m²

Komponente : Ausdauer
Beanspruchung : Hüfte, Beine

Die Balancer Station bietet die Basis für viele facettenreiche Übungen zur Verbesserung Ihrer Balance. Die Übungen, die an diesem Gerät ausgeführt werden, stammen in der Regel aus dem Übungspool der Koordinationsübungen. Beansprucht werden ihre Beine und der gesamte Rücken. Aber auch Kraftübungen wie Dips können an diesem Gerät durchgeführt werden.

20023

NORWELL RIDER



Fallhöhe : 70 cm
Gewicht : 50 kg
Platzbedarf : 14 m²

Komponente : Aufwärmen, Ausdauer, Schnelligkeit
Beanspruchung : Arme, Beine, Rumpf, Rücken, Bauch

Die Rider Station ist ein neues Outdoor Fitnessgerät, auf dem Ausdauer auf eine völlig neue Art trainiert wird. Der Rider bietet seinen Nutzer eine Sitzfläche und eine Stütz- und Greiffläche für Hände und Füße. Zielgruppe dieses Sportgerätes sind vorrangig sportliche Anfänger und Senioren, die auf der Suche nach einer Möglichkeit für ein einfaches, sicheres und zugleich gelenkschonendes kardiovaskuläres Training sind.

20041

NORWELL TRIPLE JUMPER



Fallhöhe : 70 cm
Gewicht : 82 kg
Platzbedarf : 26 m²

Komponente : Ausdauer, Koordination
Beanspruchung : Beine, gesamter Körper

Die drei Bögen im Triple Jumper bilden einen Hindernisparcours, der mit immer größer werdenden Bögen die Schwierigkeit steigert. Bei diesem Gerät wird der gesamte Körper beansprucht. Sie können Ihre Ausdauer und Ihre Koordination an diesem Gerät stärken.

20010

NORWELL TWISTER



Fallhöhe : 77 cm
Gewicht : 80 kg
Platzbedarf : 19 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Rücken

Der Twister ist ein Outdoor Fitnessgerät speziell für Koordinationsübungen. Darüber hinaus werden die Beweglichkeit und die Kraft des Rückens trainiert. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden. Ein Gerät, das die Koordination / Balance trainiert, sollte auf keiner Outdoor Fitnessanlage fehlen.

20024

NORWELL BALANCER



Fallhöhe : 38 cm
Gewicht : 60 kg
Platzbedarf : 18 m²

Komponente : Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Beine, Rücken

Die Balancer Station bietet die Basis für viele facettenreiche Übungen zur Verbesserung Ihrer Balance. Die Übungen, die auf diesem Gerät ausgeführt werden, stammen in der Regel aus dem Übungspool der Koordinationsübungen. Beansprucht werden ihre Beine und der gesamte Rücken. Aber auch Kraftübungen wie Dips können an diesem Gerät durchgeführt werden.

20012

NORWELL STRETCH



Fallhöhe : 98 cm
Gewicht : 39 kg
Platzbedarf : 14 m²

Komponente : Dehnung
Beanspruchung : Beine, Bänder

Die Stretch Station fördert die Flexibilität der Sehnen und Bänder in den Beinen, insbesondere die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskeln (Bizepse), der Waden und des großen Gesäßmuskels. Den größten Effekt erzielt man am Norwell Stretch mit Dehnungsübungen während der Abkühlphase nach dem Training. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20025

NORWELL BENCH



Fallhöhe : 51 cm
Gewicht : 50 kg
Platzbedarf : 14 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch, Rücken, Arm (Ober- und Unterarm), Beine

Mit der Bench Station können gleichzeitig mehrere große Muskelgruppen, insbesondere die Bauchmuskeln, die Rückenmuskeln, die Armmuskeln (Ober- und Unterarme) sowie die gesamte Rückenmuskulatur, trainiert werden. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden.

20017

NORWELL COMBI 1



Fallhöhe : 195 cm
Gewicht : 105 kg
Platzbedarf : 34 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arm (Trizepse), Bauch, Oberschenkel-Trizepse, Rücken, Beine

Wer zum Beispiel weniger Platz zur Verfügung hat, ist mit der Norwell Kombi Station sehr gut bedient, denn Sie bietet gleich fünf Stationen für zehn Sportübungen in einem Gerät, in diesem Fall mit der Bezeichnung "Combi Unit 1". Dies bedeutet selbstverständlich auch, dass mehrere Sportler gleichzeitig ihr Training daran absolvieren können.

20034

NORWELL COMBI 3



Fallhöhe : 40 cm
Gewicht : 124 kg
Platzbedarf : 25 m²

Komponente : Aufwärmen, Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Hüften, Bauch, Oberschenkel-Trizepse, Oberarm-Trizepse, Rücken, Beine, Rumpf

Die Kombi Unit fasst 3 Klassiker von Norwell zusammen. Mit dem Air Walker und dem Stepper können Ausdauer und Aufwärmübungen ausgeführt werden. Die Twister Station trainiert Ihre Koordination und rundet das Training ab. Perfekt geeignet für beengte Platzverhältnisse.

20052

NORWELL COMBI 5



Fallhöhe : 62 cm
Gewicht : 105 kg
Platzbedarf : 15 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Rücken, Brust, Arme

Die Kombi Station 2 ist eine Kombination aus Norwell Chest und Norwell Back Station. Hier haben 2 Sportler die Möglichkeit, die Geräte parallel zu benutzen. Perfekt geeignet für beengte Platzverhältnisse.



20027

NORWELL TIRE FLIP



Fallhöhe : 60 cm
Gewicht : 30kg
Platzbedarf : 24 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Beine, Arme, Rücken

Die Tire Flip Station zeichnet sich dadurch aus, dass dieses Sportgerät gleichermaßen für Anfänger und Sportler ausgerichtet ist. Egal ob geübt oder ungeübt: Hier werden die Brustmuskeln, Beinmuskeln, Armmuskeln und auch die Rückenmuskulatur gemäß des individuellen Leistungsstandes trainiert. Die Tire Flip bietet vielfältige Übungsmöglichkeiten an.

20028

NORWELL HORIZONTAL LADDER



Fallhöhe : 216 cm
Gewicht : 200 kg
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Bauch, Rücken

Die Horizontal Ladder Station ist ein Outdoor Fitnessgerät mit dem auf vielfältige Weise die Ausdauer und Koordination gefördert, sowie die Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt wird. An den siebzehn Quersprossen können eine Vielzahl von Übungen durchgeführt werden. An einem Ende der Hangleiter befindet sich ein Abschnitt ohne Sprossen, wodurch weitere Übungsvariation möglich sind. Die Norwell Hangleiter Station ist für Sportler genauso geeignet wie für Anfänger oder Senioren.

20029

NORWELL DUAL BAR



Fallhöhe : 103 cm
Gewicht : 64 kg
Platzbedarf : 16 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Rücken, Beine

Die Norwell Dual Bar, auch als Barren bekannt, ist ein beliebtes Gerät für jede Outdoor Fitnessanlage. Stärken Sie die Kraft in Brust, Rücken, Bauch und Armen mit folgenden Übungen: Dip, Beinheben, Rudern. An diesem Gerät können problemlos gleichzeitig 2 Personen trainieren.

20032

NORWELL TRIPLE PULL UP



Fallhöhe : 121 cm
Gewicht : 190 kg
Platzbedarf : 21 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch, Arme, Beine

Die Norwell Triple Pull Up Station ist das Reck der neuen Generation und das perfekte Calisthenics Fitnessgerät für den Outdoor Bereich. Das Wort „Triple“ hat seinen wohlberechtigten Grund: Die drei unterschiedlich hohen Stangen bieten die Voraussetzung, dass sowohl Sportler kleinerer als auch größerer Statur vielseitige Fitness- und Kräftigungsübungen gleichzeitig durchführen können. Zugleich werden die Möglichkeiten der Übungsvariationen durch die diversen Höhen deutlich erhöht und das alltägliche Trainingsprogramm kann noch facettenreicher gestaltet werden.

20036

NORWELL PARKOUR / TOWER



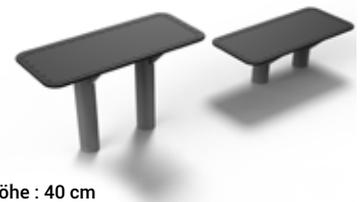
Fallhöhe : 151 cm
Gewicht : 125 kg
Platzbedarf : 15 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch, Arme

Die Norwell Parkour Station ist das passende Allround-Gerät für Sportbegeisterte, die gerne draußen aktiv sind und zum Beispiel diverse Übungsstationen zur ganzheitlichen Kräftigung der Muskulatur in das alltägliche Laufprogramm integrieren möchten. An diesem Sportgerät kommen nicht nur Fitness- und Freizeitsportler auf Ihre Kosten, sondern auch Kinder und Jugendliche können sich über die vielseitigen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten erfreuen. Dabei dient dieses Sportgerät entweder als primäres Übungsgerät zur Kräftigung diverser Muskelgruppen oder als Hilfe, um Anspruch und Schwierigkeitsgrad von klassischen Fitness- und Kräftigungsübungen zu variieren.

20031

STEP BLOCKS



Fallhöhe : 40 cm
Gewicht : 75 kg
Platzbedarf : 14 m²

Komponente : Ausdauer, Kraft
Beanspruchung : Beine, Trizeps

Step Blocks sind ein vielseitiges Übungsgerät, mit dem der ganze Körper trainiert wird. Auf diesem Gerät sind Sprünge, Steps, als auch Dips möglich.

20037

NORWELL CALISTHENICSANLAGE STRONG



Fallhöhe : 240 cm
Gewicht : 505 kg
Platzbedarf : 37 m²

Komponente : Aufwärmen, Koordination,
Kraft, Dehnung
Beanspruchung : Kompletter Körper

Die vielseitige Anlage bietet Ersatz für mehrere Geräte. Übungen, die sonst nur am Barren, am Reck, an einer Turnbank oder an einer Sprossenwand vollzogen werden konnten, können jetzt allesamt an der Norwell Calisthenicsanlage durchgeführt werden. Ein großer Vorteil des Sportgerätes: Mehrere Nutzer trainieren gleichzeitig mit unterschiedlichem Schwerpunkt.

20038

NORWELL CALISTHENICSANLAGE POWER



Fallhöhe : 240 cm
Gewicht : 675 kg
Platzbedarf : 46 m²

Komponente : Aufwärmen, Koordination,
Kraft, Dehnung
Beanspruchung : Kompletter Körper

Dieses Sportgerät kann von mehreren Seiten gleichzeitig genutzt werden. Gleichzeitig zeichnet sich die Functional Training Station durch eine platzsparende Konstruktion aus. Ob Box Station, Fitnessbank oder Power Station, diese vielseitige Fitnessstation richtet sich insbesondere an Anfänger. Senioren kommen aber gleichermaßen auf ihre Kosten wie Sportler, die nach Möglichkeiten suchen, Kraft- und Koordinationselemente mit dem täglichen Ausdauerprogramm zu kombinieren. Ein Barren-Element bietet die Möglichkeit, kräftigende Schwing- und Stützübungen durchzuführen.



20503

NORWELL HAND CYCLE



Gewicht : 40 kg
Platzbedarf : 13 m²

Komponente : Ausdauer, Schnelligkeit
Beanspruchung : Arme, Hände, Rumpf,
Rücken, Gelenke

Wie der Name schon verrät, ermöglicht dieses Outdoor Fitnessgerät kreisende Bewegungen für die Hände und Arme, und zwar in einer frontalen Art und Weise, die sich bewusst von der üblichen Antriebsbewegung für den Rollstuhl unterscheidet. Auf diese Weise werden die Gelenke, der Rumpf-Rückenbereich sowie die Bänder ganz anders gefordert, wobei das Augenmerk hier auf die andersartige Bewegung und nicht so sehr auf ein Muskeltraining gerichtet ist.

20504

NORWELL TAI CHI



Gewicht : 25 kg
Platzbedarf : 11 m²

Komponente : Aufwärmen, Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Arme, Rumpf, Handgelenk,
Schulter

An der Tai Chi Station befindet sich in bequemer Sitzhöhe des Rollstuhlfahrers eine drehbar gelagerte, vertikal stehende, kreisrunde Scheibe mit einem kleinen Kurbelgriff. Die Aufhängung der Scheibe ist durch ein starkes, gebogenes Basisrohr realisiert.



20014

NORWELL TISCHTENNIS



Fallhöhe : 74 cm
Gewicht : 190 kg
Platzbedarf : 21 m²

Komponente : Aufwärmen, Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Kompletter Körper

Mit diesem Sportgerät werden Konzentration, Koordination und Reaktion mit verschiedenen, schnellen, geschickten Bewegungen verbunden und auch die Ausdauer trainiert. So beansprucht das Ping Pong Spiel gleichzeitig in Interaktion viele Muskelgruppen und kann bis ins hohe Alter gespielt werden.

20042

NORWELL FUNCTIONAL BENCH



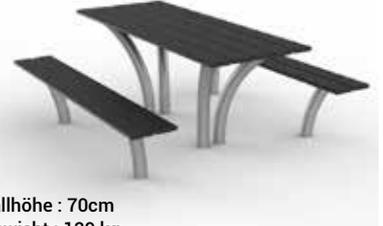
Fallhöhe : 46 cm
Gewicht : 65 kg
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Beine, Brust, Bauch

Functional Bench bietet viele Möglichkeiten - Training der Bauchmuskeln, des Rückens, der Arme und Beine - und eine bequeme Erholung. Ein multifunktionales Tool, das mit Trainingsoptionen auch einen Parkbereich oder Fitnesspark vervollständigt.

20039

NORWELL TISCH-BANK KOMBI



Fallhöhe : 70cm
Gewicht : 129 kg
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Ausruhen
Beanspruchung : -

Picknick im Freien mit Tisch und zwei Bänken.
Die Picknickkombination kann bequem in Parks, öffentlichen Räumen oder in Verbindung mit einem Fitnesspark platziert werden, um Platz für Ruhe und Entspannung im Freien zu schaffen.



20015

NORWELL SIGN



Gewicht : 24 kg
Platzbedarf : 11 m²

Das Design dieses Begrüßungsschildes am Eingang kann ganz individuell am jeden besonderen Sportpark angepasst werden, indem bestimmte Logos oder die Namen der Sponsoren darauf erscheinen. Zu den verschiedenen Trainingsrubriken Koordination, Balance, Kraft oder Flexibilität sind dann die einzelnen Stationen des Sportparks aufgelistet. Im Bereich rechts oben des Schildes sind die wesentlichen Informationen zusammengefasst. Einen besonderen Hinweis verdient das kleine Piktogramm mit dem QR-Code, mit dessen Hilfe der Download einer App für die Betriebssysteme IOS oder Android eingeleitet wird. Auf diese Weise können Sie sich direkt vor Ort Kurzfilme mit den Erläuterungen zu den verschiedenen Outdoor Fitness Übungen ansehen. Zudem platzieren wir notwendige Informationen nach DIN16630 auf diesem Schild.

20018

NORWELL MINI SIGN



Gewicht : 8 kg
Platzbedarf : 10m²

An jedem Sportgerät kann optional ein individuell gestaltetes Stationsschild mit den ausführlichen (auch bebilderten) Erläuterungen aller Sportübungen angebracht werden, die an dem betreffenden Outdoor Fitnessgerät durchgeführt werden können. An jedem Norwell Outdoor Sportgerät ist bereits ein Sticker mit einem Piktogramm, QR-Code sowie einem Link angebracht ist, der direkt zu einem Video führt, das das Gerät und die daran möglichen Übungen erklärt.

20050

45° STATIONSSCHILD



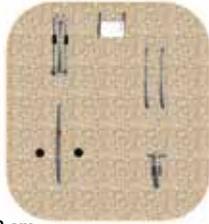
Gewicht : 8 Kg
Platzbedarf : 10m²

Das Stationsschild für Norwell Outdoor Fitnessgeräte besteht aus einem massiven 48,3mm Edelstahlrohr mit einer Edelstahl Trägerplatte. Das Set wird direkt im nassen Beton verankert. Die Trägerplatte ist im 45° Grad Winkel verschweißt. Auf dieser Trägerplatte kommt ein Schild aus HPL zum Einsatz, das fest verschraubt wird. Dies hat den Vorteil, dass das Schild gewechselt werden kann. Das Schild selbst hat die Maße: 45cm x 35cm x 0,8cm. Auf dem Schild werden alle wichtigen Informationen zur Übung erklärt.



20700

NORWELL STARTER



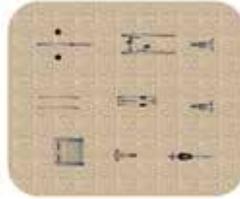
Fallhöhe : 103 cm
Gewicht : 345 kg
Platzbedarf : 34,5 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer, Koordination
Beanspruchung : Brust, Trizeps, Beine, Hüften, Arme, Rücken

Das Norwell Starter Paket besteht aus 4 Norwell Outdoor Sportgeräten und ist jederzeit mit weiteren Geräten erweiterbar. Perfekt um einen kleinen Sportpark zu errichten und ggf. im Laufe der Jahre zu erweitern. Das Set besteht aus folgenden Geräten: Norwell Chest, Cross, Twister, Dual Bar und einem Übersichtsschild.

20701

NORWELL STANDARD



Fallhöhe : 235 cm
Gewicht : 721 kg
Platzbedarf : 78 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer, Koordination
Beanspruchung : Brust, Trizeps, Rücken, hintere Schultern, Bauch, Beine, Hüften, Arme, Rumpf

Das Norwell Standard Paket besteht aus 9 Norwell Outdoor Sportgeräten und einem Übersichtsschild. Das Schild können wir natürlich gerne nach Ihren Wünschen anpassen. Perfekt geeignet zum Trainieren von Kraft, Ausdauer, Koordination. Somit ist es optimal für einen Einsatz in einem Mehrgenerationenpark. Das Set besteht aus folgenden Geräten: Norwell Chest, Back, Sit Up, Pull Up, Air Walker, Cross, Rider, Twister, Dual Bar, Übersichtsschild.

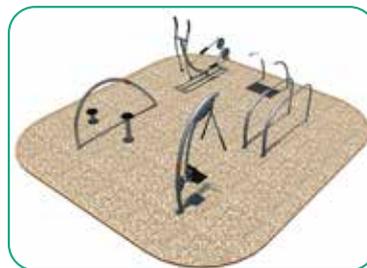


Norwell Komplettpakete

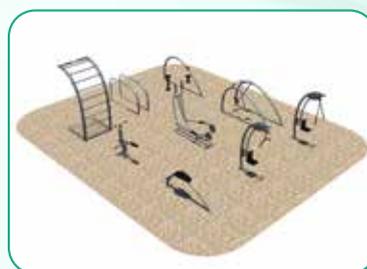
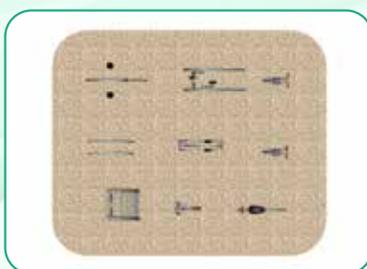
NORWELL SERIE KOMPLETTPAKET

Unsere Norwell Pakete haben wir speziell für Ihre Bedürfnisse zusammengestellt. Ob für Sportler, Senioren, Firmen oder Vereine - für jeden haben wir das passende Paket. Unsere Pakete haben wir zudem noch mit einem Rabatt versehen. Gerne können wir Ihnen auch ein spezielles Paket zusammenstellen und einen individuellen Sportpark planen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns über Ihre Anfrage. Alle Geräte werden zu 95% vormontiert geliefert. Diese müssen lediglich auf das zu erstellende Fundament mit beiliegenden Schwerlastdübeln befestigt werden.

STARTER PAKET



STANDARD PAKET



20702

NORWELL STREET WORKOUT



Fallhöhe : 216 cm
Gewicht : 619 Kg
Platzbedarf : 66 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer, Koordination
Beanspruchung : Bauch, Beine, Hüften,
Brust, Arme, Rücken,

Dieses Paket ist bestens geeignet um mit wenigen Geräten alle Bedürfnisse eines Sportlers auf kleinem Platz zu erfüllen. Das Paket beinhaltet folgende Geräte: Norwell Sit Up, Tire Flip, Horizontal Ladder, Dual Bar, Step Blocks, Triple Pull Up mit Ringen und einem Übersichtsschild.

20706

NORWELL SENIOR



Fallhöhe : 70 cm
Gewicht : 374 kg
Platzbedarf : 42 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer, Koordination
Beanspruchung : Arme, Beine, Rumpf, Rücken,
Bauch, Hände, Gelenke, Schulter

Das Norwell Senior Paket besteht aus 8 Norwell Outdoor Sportgeräte und einem Sportpark-Übersichtsschild. Dieses Paket wurde speziell für die Bedürfnisse von Senioren und älteren Personen zusammengestellt. Im Vordergrund stehen hier leichtere Kraftübungen und Cardioübungen. Das Set besteht aus: Norwell Rider, Twister, Hand Cycle, Thai Chi, Combi 2, Step Blocks und einem Übersichtsschild



Training mit dem eigenen Körpergewicht

Calisthenics ist ein Trend, der aus den USA zu uns nach Deutschland gekommen ist. In immer mehr Städten und Gemeinden entstehen sogenannte Calsthenics-Parks. In diesen Parks wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Sie bestehen meist aus einer Vielzahl an verschiedenen statischen Elementen wie Reckstangen, Barren, Sprossenwände und Hangeleitern. Dadurch, dass keine dynamischen Elemente, wie Lagerungen eingesetzt werden, sind die Folgekosten äußerst gering. Es sind nahezu keine Wartungen notwendig. Wir haben bei unseren Parks darauf geachtet, dass diese sowohl von Anfängern, als auch von Sportlern bestens genutzt werden können. Diese Anlagen zählen zu den Ganzkörperworkouts und beanspruchen so sämtliche Muskeln im Körper. In erster Linie zielt das Training auf Muskel- und Kraftaufbau durch die Optimierung natürlicher Bewegungsabläufe ab.



Einleitung

Das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht steht bei den Calisthenics Anlagen im Vordergrund. Diese moderne Form des körperlichen Trainings wird vor allem bei jungen Sportlern immer beliebter.

Moderne Calisthenics Geräte werden mittlerweile in vielen Großstädten, aber auch in zahlreichen kleineren Gemeinden und Kommunen errichtet. Durch die Errichtung einer solchen Anlage kann die Attraktivität des Standortes verbessert werden. Ehemals kaum oder gar nicht genutzte Wiesen und Parkabschnitte werden durch den Bau einer Calisthenics-Anlage mit neuem Leben erfüllt und werden von Sportlern und Familien zugleich gern als Treffpunkt für gemeinsame Aktivitäten genutzt. Auch Touristen freuen sich über das sportliche Zusatzangebot. Durch das erweiterte Sportangebot soll die Bevölkerung verstärkt zur Bewegung motiviert werden. Auch Schulen und Sportvereine können durch die Errichtung einer solchen Anlage einen hohen Mehrwert erhalten.

Unsere Empfehlung: Neben jeder Calisthenics-Anlage sollte ein Übersichtsschild mit Übungsanleitungen montiert werden. Hier können notwendige Informationen nach DIN16630 platziert werden und Sie haben zudem die Möglichkeit Logos von Betreibern und Sponsoren abzubilden.

“

Das Übersichtsschild wird individuell für das Outdoor Fitnessgerät gefertigt. Dieses wird mit einem speziellen Digitaldruckverfahren hergestellt. Dieses neuartige Verfahren bietet eine enorme UV-Beständigkeit von vielen Jahre und wird in zahlreichen Gebieten im Außeneinsatz angewendet. Das Material HPL ist nahezu unverwundlich und bietet einen exzellenten Schutz vor Vandalismus. Zudem ist HPL aus 100% natürlichen Rohstoffen. Unsere Schilder werden mit einer speziellen Klarschicht überzogen und gepresst, sodass keine anfällige Folie als Schutz eingesetzt werden muss.

”



Calisthenicsanlagen im Überblick

40101

CALPARK XXL



Fallhöhe : 238 cm
Platzbedarf : 60 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Am Calpark XXL sind viele verschiedene Übungen für ein ausgewogenes Training möglich. Im Einzelnen werden hier die Sprossenwand, das Turnreck, die Sit Up Station, der Barren sowie die Hangelstation und die Ringstation kombiniert.

Somit bietet dieses Outdoor Sportgerät ein großes Übungs- und Trainingspektrum. Zudem können mehrere Sportler gleichzeitig an diesem Gerät trainieren. Das Gerät besteht aus robustem, beschichtetem Stahl und Edelstahl Griffstangen.

40102

CALPARK XL



Fallhöhe : 159 cm
Platzbedarf : 43 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Im Einzelnen werden hier die Ringe-, Hangel- und Sit Up Station sowie der Barren kombiniert. Es ist ein vielseitiges Training auf kleinerem Gelände für mehrere Personen möglich. Das Gerät besteht aus robustem, beschichtetem Stahl und Edelstahl Griffstangen.

40103

CALPARK L



Fallhöhe : 144 cm
Platzbedarf : 44 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Der Calpark L bietet Trainingsmöglichkeiten an folgenden Geräten: dem Turnreck, der Sit-Up- Station, dem Barren und der Hangelstation. An diesem Outdoor-Sportgerät sind auf kleinem Raum mehrerer Geräte vereint und es ist ein gutes Training für alle möglich. Hauptaugenmerk liegt auf Kraftübungen zur Stärkung der Muskeln. Das Gerät besteht aus robustem, beschichtetem Stahl und Edelstahl Griffstangen.

40104

CALPARK M



Fallhöhe : 238 cm
Platzbedarf : 31 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Der Calpark M ist besonders für beengte Platzbedingungen geschaffen und perfekt geeignet für einen kleinen Calisthenicspark. Die Anlage beinhaltet: Sprossenwand, Turnreck, Sit Up Station und den Barren. Es können mehrere Sportbegeisterte gleichzeitig unterschiedliche Übungen trainieren. Das Gerät besteht aus robustem, beschichtetem Stahl und Edelstahl Griffstangen.

Unsere Calpark Serie ist der Klassiker unter unseren Calisthenicsanlagen. Diese Anlagen haben sich oft bewährt und sind bei unseren Kunden sehr beliebt. Wir haben in den letzten Jahren eine Vielzahl unserer Calparks verkauft und aufgestellt. Uns ist keine Reklamation bekannt, was für eine stabile und äußerst langlebige Anlage spricht.



40105

CALPARK S



Fallhöhe : 144 cm
Platzbedarf : 26 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Die S Anlage kombiniert das Turnreck, die Sit Up Station und den Barren. Somit können an dieser Fitnessanlage unterschiedliche Körperpartien gestärkt und trainiert werden. Zudem können mehrere Sportler gleichzeitig mit unterschiedlichem Schwerpunkt trainieren.

40108

CALPARK HANGELSTATION



Fallhöhe : 118 cm
Platzbedarf : 18 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Oberkörper, Arme

Die Hangelstation ist ein Outdoor Fitnessgerät, das auf vielfältige Weise die Ausdauer und Koordination fördert, sowie die Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt. Dieses Sportgerät ist nicht nur für Sportler eine wunderbare Methode, um in Bewegung zu bleiben, auch Anfänger und Senioren können das Outdoor Fitnessgerät optimal nutzen.

40106

CALPARK RINGSTATION



Fallhöhe : 159 cm
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Rumpf, Arme, Brust

Die Ringstation ist die Basis für unterschiedliche Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dieses Sportgerät eignet sich aber nicht nur für Krafttraining, sondern auch für ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm sowie zur Schulung der allgemeinen Koordination.

40109

CALPARK SIT UP STATION



Fallhöhe : 87 cm
Platzbedarf : 25 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch

Die Sit Up Station trainiert zugleich die Bauch-, Oberschenkel- und Hüftmuskulatur. Dieses Outdoor Sportgerät bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten.

40107

CALPARK SPROSSENSTATION



Fallhöhe : 238 cm
Platzbedarf : 24 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch, Arme, Brust

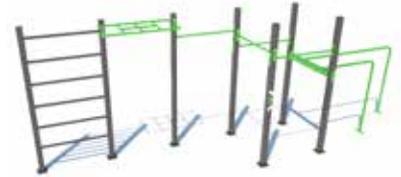
Bei der Sprossenstation handelt es sich um Outdoor Sportgerät, das allerlei Möglichkeiten aufzeigt, die körpereigene Fitness zu verbessern. Mit Hilfe der Sprossenwand können verschiedene Körperpartien beansprucht werden, wie Bauch-, Brust-, Schulter- und Trizeps Muskulatur. Auch für diverse Dehnübungen ist die Sprossenwand bestens geeignet.

Rocket-Serie

Bei unserer neuen Rocket Serie bleiben keine Wünsche offen. Diese Serie punktet durch Ihr ausgezeichnetes Preis-Leistungsverhältnis und besteht aus mehr als 30 einzelnen Geräten, die gerne auch kombiniert werden können. Es kann zwischen komplett fertig konfigurierten Anlagen und individuell zusammengestellten kleinen Modulen gewählt werden.. Eine kleine Auswahl der Geräte finden Sie auf den folgenden Seiten. Unsere kompletten Geräte finden Sie auf unserer Homepage Outgym.de. Gerne können wir Ihnen diese Anlagen in Ihren Wunschfarben (RAL-Farben) liefern. Sprechen Sie uns einfach darauf an!

70503

ROCKET S



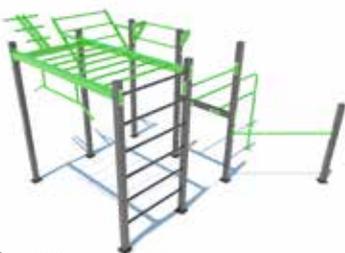
Fallhöhe : 220 cm
Platzbedarf : 48 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Calisthenicsanlage Rocket S ist durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten bei der jungen Fitnessgeneration eine beliebte Anlage. Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht sind Hauptbestandteil der Anlage. Die Montage unserer Rocket Serie kann wahlweise "im nassen" Fundament erfolgen, aber auch mit Schwerlastdübeln auf ein fertiges Fundament montiert werden. Die Anlage ist pulverbeschichtet und daher sehr langlebig.

70501

ROCKET M



Fallhöhe : 220 cm
Platzbedarf : 48 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Calisthenicsanlage Rocket M überzeugt durch seine überaus vielseitigen Trainingsmöglichkeiten. Die Anlage ist sowohl für den Anfänger und Profisportler geeignet. Viele Übungen lassen sich in einer leichten Version durchführen und können gesteigert werden. Die verschiedenen Übungsmöglichkeiten sind: Klimmzüge, Dips, Dehnübungen, Liegestütz, verschiedene Bauchmuskelübungen. Die Anlage ist aus Metall und pulverbeschichtet und daher sehr langlebig.

70500

ROCKET L



Fallhöhe : 220 cm
Platzbedarf : 77 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Die Anlage Rocket L bietet ein breites Spektrum an Übungen. Sie besteht aus Reckstangen in unterschiedlichen Höhen, Sprossenwand, Klimmzugstangen, Hangleiter (schräg und horizontal) und einer Monkey Bar. Folgende Übungen sind hier möglich: Klimmzüge, Dips, Sit-ups, Dehnübungen, Liegestütz und versch. Bauchmuskelübungen. Die Anlage besteht aus Metall und ist pulverbeschichtet.

70505

ROCKET XXL



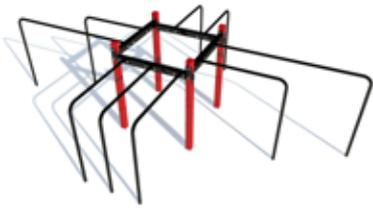
Fallhöhe : 230 cm
Platzbedarf : 130 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Rocket XXL Anlage ist durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten bei allen Generationen eine beliebte Anlage. Sie bietet den Sportlern das größtmögliche Spektrum an Übungsmöglichkeiten dieser Serie. Die verschiedenen Übungsmöglichkeiten sind: Trainieren am Reck, Klimmzüge, Übungen an Ringen, Übungen an der Sprossenwand, Sit-ups, verschiedene Dehnübungen.

70523

ROCKET SPINNE



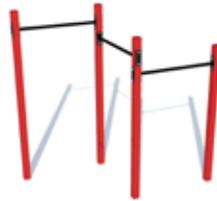
Fallhöhe : 150 cm
Platzbedarf : 58 m²

Komponente : Kraft, Dehnung
Beanspruchung : Oberkörper, Beine

Die Rocket Spinne besteht aus 9 Parallelbarren in verschiedenen Längen. Sie ist sehr gut geeignet für Sportler die Dips und Barrenübungen machen möchten, da mehrere Sportler die Übungen gleichzeitig ausführen können. Sie ist aus pulverbeschichtetem Metall und daher sehr langlebig.

70537

ROCKET TURNRECK VERSETZT



Fallhöhe :
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Kraft,
Beanspruchung : Arme (Bizeps), Rücken

Das Turnreck ist hervorragend für Anfänger und Sportler geeignet. Sie besteht aus 3 verschiedenen Turnstangen. Es können Hangelübungen und Klimmzüge trainiert werden. Für Sportler sind hier auch „Muscle Ups“ machbar. Sie ist pulverbeschichtet und daher sehr langlebig.

70530

ROCKET MODUL S



Fallhöhe : 230 cm
Platzbedarf : 30 m²

Komponente : Kraft, Dehnung
Beanspruchung : Arme, Beine, Bauch

Unsere Calisthenicsanlage Rocket Modul S überzeugt gerade die junge Fitnessgeneration durch seine vielseitigen Trainingmöglichkeiten. Die Anlage ist sowohl für den Anfänger als auch für Profisportler bestens geeignet. Das Rocket Modul S besteht aus: 2 Reckstangen in unterschiedlichen Höhen, einer Sprossenwand, 2 Parallelstangen in unterschiedlichen Längen. Die folgenden Übungen können an dem Gerät trainiert werden: Klimmzüge, Dips, Muskel Ups und Dehnübungen.

70512

ROCKET LIEGESTÜTZ MULTI 3



Fallhöhe : 60 cm
Platzbedarf : 18 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Arme (Trizeps)

Die Anlage Liegestütz Multi 3 besteht aus Liegestützstangen an dem 3 Sportler gleichzeitig trainieren können. Die Anlage ist bestens für Sportler geeignet. Die Anlage ist aus pulverbeschichtetem Metall und daher sehr langlebig.

70527

ROCKET BRÜCKE STRONG



Fallhöhe : 150 cm
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer
Beanspruchung : Komplette Arme, Rücken,

Die Anlage Rocket Brücke Strong besteht aus einer Hangleiter und 2 Klimmzugstangen. Sie kann gut von allen Sportbegeisterten genutzt werden. Vorrangig wird sie für Klimmzüge und verschiedene Hangelübungen genutzt. Sie ist, wie alle Anlagen der Rocket Serie, sehr langlebig.

70522

ROCKET BARREN



Fallhöhe : 152 cm
Platzbedarf : 21 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme (Trizeps), Brust, Bauch

Die Anlage Rocket Barren ist ein Parallelbarren an dem verschiedene Barrenübungen und Dips ausgeführt werden können. Die Anlage ist besonders gut für Sportler geeignet, Anfänger und Senioren haben aber auch Freude an den Übungen. Die Anlage ist aus Metall und pulverbeschichtet.

Niro-Serie

Unsere beliebte und widerstandsfähige Niro Serie besteht aus langlebigem Edelstahl und zeitlosem Design. Bei dieser Serie werden komplett alle Komponenten aus Edelstahl gefertigt, was die Haltbarkeit und Langlebigkeit noch einmal steigert. Gerne werden diese Anlagen auch in Küstennähe, Hochwassergebieten und Kreuzfahrtschiffen eingesetzt. Perfekt geeignet für raue Bedingungen oder Betreiber, die sehr viel Wert auf äußerste Langlebigkeit legen.

70603

NIRO S



Fallhöhe : 235 cm
Platzbedarf : 44 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Calisthenicsanlage „Niro S“ ist durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten bei der jungen Fitnessgeneration eine überzeugende Anlage. Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht sind Hauptbestandteil der Anlage. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf Kraftübungen zur Stärkung des kompletten Körpers. Sie ist sehr beliebt bei Anfängern und Sportlern.

70602

NIRO M



Fallhöhe : 280 cm
Platzbedarf : 64 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Calisthenicsanlage Niro M ist durch verschiedene Trainingsmöglichkeiten bei allen Fitnessgenerationen eine beliebte Anlage. Sie besteht aus Parallelstangen unterschiedlicher Längen, verschiedene Reckstangen, Hangleitern, Trapeze, Sprossenwand und Klimmzugstangen. Übungsmöglichkeiten an diesem Gerät sind: Klimmzüge, Dips, Dehnübungen. Das Gerät besteht komplett aus Edelstahl.

70601

NIRO L



Fallhöhe : 280 cm
Platzbedarf : 77 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Calisthenicsanlage Niro L ist durch viele vielseitige Trainingsmöglichkeiten sehr beliebt. Die Anlage beinhaltet folgende Möglichkeiten: verschiedene Reckstangen, Multiklimmzugstangen, Hangleitern, Ringe, Trapeze, Klimmzugstangen, Sprossenwand, Monkey Bar, Pull-Up Bar. Es gibt verschiedene Übungsmöglichkeiten an diesem Gerät: eine Vielzahl an Kraftübungen, Klimmzüge, Dips, Muskel Ups und verschiedene Dehnübungen.

70600

NIRO XL



Fallhöhe : 280cm
Platzbedarf : 104 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Niro XL – Anlage ist die größte und vielseitigste Anlage in der Niro Serie. Sie kann hervorragend von mehreren Sportlern gleichzeitig genutzt werden. Durch die Vielseitigkeit ist sie besonders gut geeignet für ein breites Publikum. Klimmzüge, Dips, Sit Ups, Dehnübungen und Boxen sind an dieser Anlage möglich. Die Niro XL Anlage erfüllt alle Erwartungen eines Sportlers und ist zudem perfekt für den Einstieg von Anfängern in den Calisthenics Sport geeignet.

Nature-Serie

Die Nature Serie besteht aus modernen Materialien. Die Mischung aus Edelstahl und Holz ist sehr stylisch und fügt sich gut in ein modernes Stadtbild ein. Durch die Mischung von Holzelementen und Edelstahl ist diese Anlage nicht nur äußerst langlebig, sondern vermittelt zudem ein natürliches Bild. Viele Betreiber setzen diese Anlage auch in ländlichen Gegenden ein, um die Robustheit von Edelstahl mit der Natürlichkeit von Holz zu verbinden. Auf diesen Anlagen können eine Vielzahl von Übungen absolviert werden. Die Geräte der Nature Serie sind in 4 verschiedenen Ausführungen erhältlich.

70703

NATURE S



Fallhöhe : 235 cm
Platzbedarf : 44 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Die Nature Serie S besteht aus Parallelstangen unterschiedlicher Länge und verschiedenen Reckstangen. Die Anlage ist bei Sportlern und Anfängern gleichermaßen beliebt. Klimmzüge, Dips und Beinheben sind die vorrangigen Übungen an diesem Gerät. Sie besticht außerdem durch ihre moderne Optik und ihre Langlebigkeit.

70702

NATURE M



Fallhöhe : 280 cm
Platzbedarf : 64 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Nature M Anlage ist durch ihre Vielseitigkeit bei der jungen Fitnessgeneration sehr beliebt. Folgende Grundübungen können an der Anlage trainiert werden: Klimmzüge, Dips, Hangeln und verschiedene Dehnübungen. Die Anlage besteht aus folgenden Geräten: Sprossenwand, Trapeze, Hangeleiter, Multiklimmzugstange, Reckstangen, Parallelstangen. Sie ist bei unseren Kunden durch ihre moderne Optik und ihre Vielseitigkeit sehr beliebt.

70701

NATURE L



Fallhöhe : 280 cm
Platzbedarf : 77 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Anfänger, aber auch Sportler haben ihre Freude an unserer Nature Serie L – Anlage. Die Übungsmöglichkeiten sind vielfältig und beinhalten eine Vielzahl von Kraftübungen wie Klimmzüge, Dips, Muskel Ups, Beinheben uvm. Sie besteht aus folgenden zusammengefassten Geräten: Parallelstangen in unterschiedlichen Längen, verschiedenen Reckstangen, Multiklimmzugstangen, Hangeleitern, Ringe, Trapeze, Klimmzugstangen, Sprossenwand, Monkey Bar, Pull-up Bar.

70700

NATURE XL



Fallhöhe : 280cm
Platzbedarf : 104 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Kompletter Körper

Unsere Calisthenics-Anlage Nature XL ist die größte Anlage in der Nature Serie und bietet alle Trainingsgeräte. Sie umfasst folgende Geräte: Parallelstangen unterschiedlicher Länge, Multiklimmzugstangen, Hangeleitern, Bänke, Ringe, Trapeze, Klimmzugstangen, Sprossenwand, Monkey Bar, Pull-Up Bar. Klimmzüge, Dehnübungen, Dips, Muskel Ups, und weitere Übungen sind an diesem Gerät möglich.



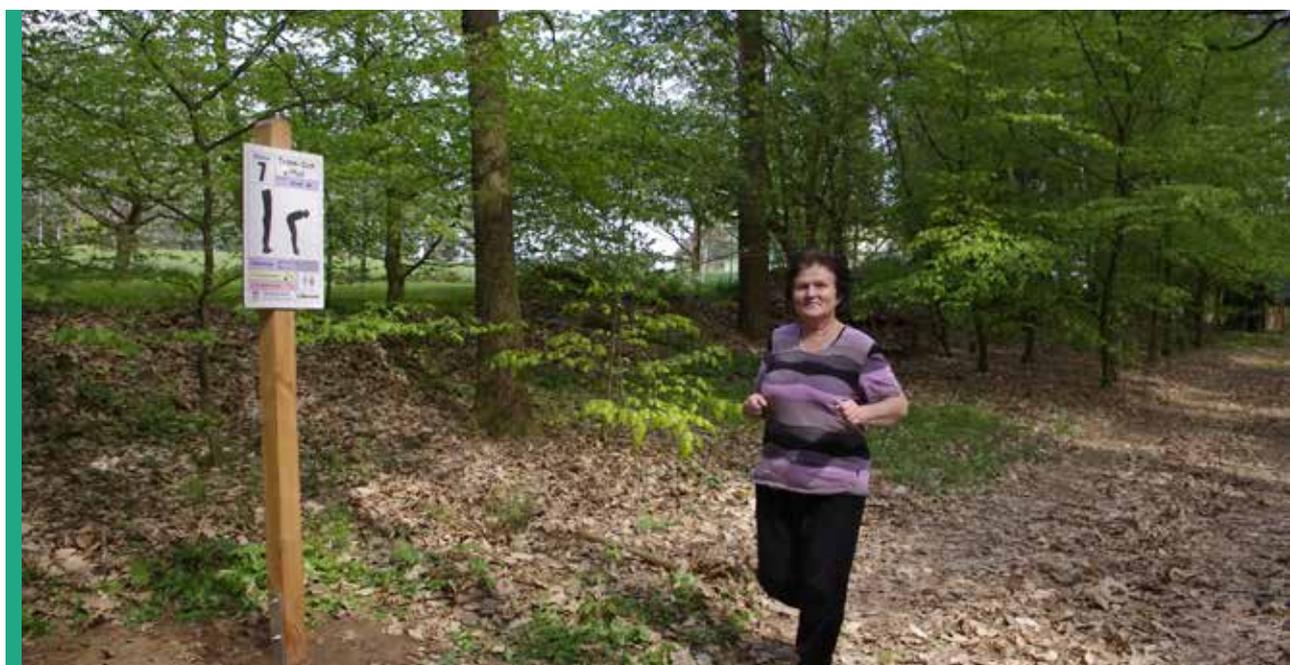
Die klassischen Trimm Dich Pfade wurden in den 70er Jahren errichtet und bestehen aus einem Rundkurs, auf dem im Abstand von 200 - 300 Metern eine Übungsstation zu finden ist.

Die Gesamtlänge beträgt in der Regel zwischen 2-5km mit 10-20 Stationen.

Die Länge und die Anzahl der Stationen sind abhängig von den örtlichen Gegebenheiten.

Wir bieten sowohl die Renovierung eines vorhandenen Trimm Dich Pfades als auch den Neubau einer solchen Anlage an.

In der Regel kommen hier Outdoor Sportgeräte aus natürlichem Holz zum Einsatz, die sich in die Umgebung perfekt einfügen. Auch unsere extrem robuste Beschilderung können wir aus dem natürlichen Rohstoff HPL fertigen.





Unsere neue Oakline-Serie überzeugt mit zeitlosem Design und einer großen Haltbarkeit aufgrund unserer eingesetzten Materialien – Eiche und Edelstahl.

EDELSTAHL - MADE IN GERMANY

Für unsere Griffstangen verwenden wir langlebigen Edelstahl. Schlicht und elegant ohne Korrosionsprobleme. Für unsere Verbindungs- und Befestigungselemente setzen wir ebenfalls auf Edelstahl. Hier greifen wir nicht nur auf A2 Edelstahl zurück, sondern auf A4 Edelstahl, der auch härtesten Umweltbedingungen trotz. (Salzwasser, hohe Belastungen, etc.)

OUTDOOR FITNESS FÜR JEDES LEVEL

Bei der Konstruktion der Geräte haben wir besonderen Wert auf die Funktionalität gelegt. Unsere Oakline Serie ist für alle Altersklassen geeignet, unabhängig von der körperlichen Verfassung. Durch eine Vielzahl verschiedener Übungsvarianten wird ein ganzheitliches Training ermöglicht, das alle Beanspruchungsbereiche abdeckt: Aufwärmen – Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination – Dehnung.

LANGLEBIG UND WARTUNGSARM

Unsere Oakline-Geräte bestehen aus statischen Elementen und wartungsfreien beweglichen Teilen ohne verschleißanfällige Lager. Dies hat den Vorteil, dass nahezu kein Verschleiß auftritt und somit Wartungsarbeiten und deren Folgekosten äußerst gering ausfallen. Durch unsere eingesetzten Materialien (Eiche und Edelstahl) sind die Geräte zudem äußerst witterungsbeständig und langlebig.



Trimm Dich Pfad Geräte Oakline

50001

OAKLINE BARREN



Fallhöhe : 118 cm
Gewicht : 69 kg
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Kraft, Koordination
Beanspruchung : Brust, Trizeps

Beim Barren handelt es sich um ein Outdoor Sportgerät das dem Nutzer unglaublich viel abverlangen aber gleichzeitig auch für einen imminenten Muskelzuwachs sorgen wird. Dieses Sportgerät ist sehr robust und gibt so zu jeder Zeit ein sicheres Gefühl bei der Ausführung der zahlreichen und sehr anspruchsvollen Übungen.

50002

**OAKLINE
BALANCIERBALKEN**



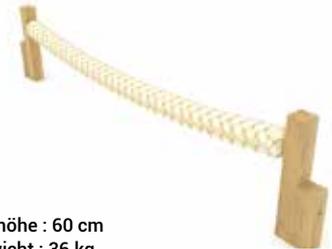
Fallhöhe : 59 cm
Gewicht : 39 kg
Platzbedarf : 17,2 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Schulter, Trizeps, Brust

Der Balancierbalken ist ein universell einsetzbares Outdoor Sportgerät mit dem der gesamte Körper trainiert werden kann. Der Fitnessbalken kombiniert all die verschiedenen Möglichkeiten, egal ob Kraft, Kraftausdauer oder körpereigene Koordinationsfähigkeiten beansprucht werden sollen.

50003

OAKLINE BALANCIERTAU



Fallhöhe : 60 cm
Gewicht : 36 kg
Platzbedarf : 16,1 m²

Komponente : Aufwärmen, Koordination
Beanspruchung : Arme, Beine

Das Balanciertau ist ein Muss für jeden sportbegeisterten Menschen, der seinen Gleichgewichtssinn und seine sportliche Raffinesse unter Beweis stellen möchte! Eine ruhige Atmung und langsame, aber auch durchdachte Bewegungen sind absolut essentiell, um diesen Herausforderungen Herr zu werden. Das Gestell weist einen sehr starken und vor allem robusten Charakter auf, der allerdings unabdingbar für intensive und anspruchsvolle Sporteinheiten ist.

50005

**OAKLINE
SEILSCHWINGEN**



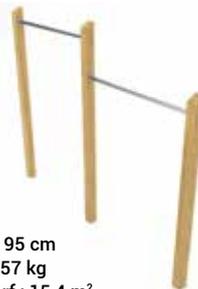
Fallhöhe : 60 cm
Gewicht : 33 kg
Platzbedarf : 31 m²

Komponente : Kraft, Ausdauer
Beanspruchung : Rücken, Arme, Beine, Schulter

Das Seilswingen ist eine spezielle Übung, die ihren Fokus grundsätzlich auf die Weiterentwicklung der körpereigenen Ausdauer und der Kraftausdauer sowie der Koordination legt. Zudem werden auch einige Muskelpartien ebenfalls stark beansprucht. Das sind vor allem die Rücken-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur. An diesem facettenreichen Outdoor Sportgerät sind Disziplin und Konstanz unerlässliche Attribute.

50006

OAKLINE DUAL RECK



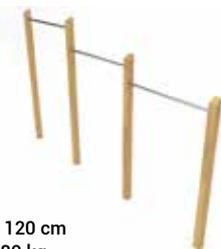
Fallhöhe : 95 cm
Gewicht : 57 kg
Platzbedarf : 15,4 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Rücken, Trapezius, Arme, Schulter, Brust

Das Dual Reck bietet sehr effiziente Übungen, wenn es darum geht, den Rücken zu stärken. An diesem Outdoor Sportgerät werden aber nicht nur die Rücken- und die gesamte Armmuskulatur beansprucht, sondern auch der vordere Schulterbereich sowie die Brustmuskulatur.

50007

OAKLINE TRIPLE RECK



Fallhöhe : 120 cm
Gewicht : 80 kg
Platzbedarf : 19,3 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Rücken, Arme, Schulter, Brust

Die Triple Reck Station bietet effiziente Übungen, wenn es darum geht, den Rücken zu stärken. Dieses Sportgerät beansprucht den gesamten Oberkörper, im speziellen werden der große Rückenmuskel und der Trapezius angesprochen. Darüber hinaus werden auch die Arme, insbesondere der Bizeps sowie die Unterarme trainiert. Aber nicht nur der Rücken und die gesamte Armmuskulatur, sondern auch der vordere Schulterbereich und die Brustmuskulatur werden gestärkt und trainiert.

50008

OAKLINE LIEGESTÜTZGERÄT



Fallhöhe : 105 cm
Gewicht : 38 kg
Platzbedarf : 10,6 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Schulter, Trizeps

An der Liegestütz Station wird gezielt die Brust-, Schulter- und Trizeps Muskulatur trainiert. Allerdings werden auch viele Muskelbereiche zur Stabilisation beansprucht und nachhaltig mittrainiert. Des Weiteren wird das zentrale Nervensystem auf eine andere Weise stimuliert als bei der herkömmlichen Ausführung vom Boden aus. Mithilfe dieses Outdoor Sportgerätes wird die eigene Performance in Sachen Liegestütz nachhaltig verbessert.

50010

OAKLINE LIEGEZUGSTATION



Fallhöhe : 115 cm
Gewicht : 43 kg
Platzbedarf : 15,4 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Rücken, Arme

Bei der Liegezug Station handelt sich um ein Sportgerät, dass die Möglichkeit bietet, gleich mehrere Bereiche des Körpers effizient zu trainieren. Die Liegezugstation punktet mit Eigengewichtsübungen, die zur Stärkung der gesamten Rücken- und Armmuskulatur beitragen.

50011

OAKLINE SPROSSENWAND



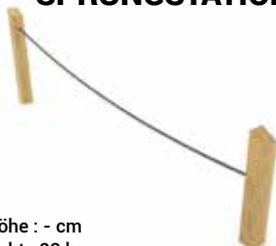
Fallhöhe : 245 cm
Gewicht : 99 kg
Platzbedarf : 26,1 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Bauch, Brust, Schulter, Trizeps

Bei der Sprossenwand handelt es sich um Outdoor Sportgerät, dass allerlei Möglichkeiten aufzeigt, die körperliche Fitness zu verbessern. Mit Hilfe der Sprossenwand können verschiedene Körperpartien beansprucht werden, wie Bauch-, Brust-, Schulter- und Trizeps Muskulatur. Auch für diverse Dehnübungen ist die Sprossenwand bestens geeignet.

50012

OAKLINE WECHSEL- SPRUNGSTATION



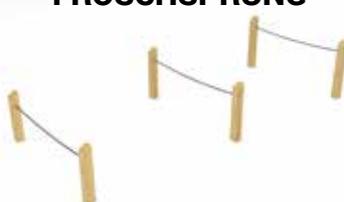
Fallhöhe : - cm
Gewicht : 23 kg
Platzbedarf : 15,3 m²

Komponente : Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Beine, Gesäß

Die Wechselsprung Station ist ein Sportgerät, an dem Koordination, Schnelligkeit und Raffinesse unter Beweis gestellt werden. Hauptsächlich werden an diesem Gerät die Beine (Oberschenkel, Beinstrecker und Beinbeuger) sowie die Gesäß- und Wadenmuskulatur trainiert. Hinzu kommt die Belastung des zentralen Nervensystems durch die jeweilige Koordination der Bewegungsabläufe.

50013

OAKLINE FROSCHSPRUNG



Fallhöhe : - cm
Gewicht : 64 kg
Platzbedarf : 30 m²

Komponente : Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Beine

An der Froschsprung Station gilt es, Präzision, Koordination und Schnelligkeit zu verbinden und diese nachhaltig zu trainieren. An diesem Fitnessgerät wird insbesondere die Kraftausdauer sowie das Nervensystem besonders beansprucht. Der Froschsprung bietet unterschiedliche Trainingsvarianten, die individuell eingebaut werden können.

50014

OAKLINE HIMMELSLEITER



Fallhöhe : 110 cm
Gewicht : 119 kg
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Kraft, Koordination
Beanspruchung : Rücken, Ober- und Unterarme, Bauch

Bei der Himmelsleiter handelt es sich um ein Outdoor Sportgerät, dass Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen verbindet. An der Himmelsleiter werden die Rücken-, Unter- und Oberarmmuskulatur sowie indirekt sämtliche Stabilisatoren wie der Rückenstrecker und die Bauchmuskulatur trainiert.

50015

OAKLINE SLALOMLAUF / WECHSELSPRINT



Fallhöhe : - cm
Gewicht : 75 kg
Platzbedarf : 33,7 m²

Komponente : Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit
Beanspruchung : Beine

Am sogenannten Slalomlauf sind besonders Schnelligkeit und Ausdauer, aber auch Koordination zur Bewältigung dieser Übung gefragt. An der Slalom Station wird durch die hohe Geschwindigkeit die Ausdauer sowie die Beinmuskulatur auf intensive Art und Weise trainiert.

50017

OAKLINE FLACHBANK



Fallhöhe : 117 cm
Gewicht : 82 kg
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Schulter, Trizeps, Bauch

Die Flachbank ist ein multifunktionales Outdoor Sportgerät. Es ermöglicht eine Reihe von Übungen, die das körperliche Leistungsniveau neu ausrichten werden. An diesem Sportgerät werden nicht nur die Brust, die Schultern und die Trizepsmuskulatur gestärkt und trainiert, sondern auch die Bauchmuskulatur.

50018

OAKLINE SCHRÄGBANK



Fallhöhe : 116 cm
Gewicht : 69 kg
Platzbedarf : 16 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Brust, Schulter, Trizeps, Bauch

Die Schrägbank Station ist darauf ausgelegt, die Muskelkraft gezielt zu trainieren und weiterzuentwickeln. Dieses Sportgerät bietet vielfältige und effektive Kraftübungen. Besonders die Brust-, Schulter- und Trizeps Muskulatur wird intensiv trainiert. Aber auch die Bauchmuskulatur wird beansprucht.



Forest-Serie

Unsere Forest Serie ist sowohl für Trimm Dich Pfade als auch für moderne Fitnessparcours bestens einsetzbar. Durch ihr modernes Design überzeugen die Fitnessgeräte bereits optisch und laden jedermann zum Trainieren ein. Die Produkte der Serie sind so gestaltet, dass eine Vielzahl von Übungen durchgeführt werden können. Da die Oberfläche der Holzkonstruktionen speziell behandelt wurde, (imprägniert und lasiert) sind die Geräte bestens geschützt vor Umwelteinflüsse und garantieren eine lange Haltbarkeit. Die Griffstangen und Reckstangen werden aus Edelstahl gefertigt. Die Forest Serie bietet somit ein perfektes Preis-Leistungsverhältnis.

40002

FOREST WINKELBANK



Fallhöhe : 98 cm
Platzbedarf : 15 m²

Komponente : Kraft,
Beanspruchung : Arme, Brust, Oberkörper, Bauch

An der Winkelbank Station wird vor allem die Arm-, Oberkörper-, Bauch- und Pomuskulatur beansprucht. Dieses vielseitige Sportgerät bietet verschiedene Übungsvarianten um den Oberkörper sowie die Bauchmuskulatur zu stärken und zu straffen.

40003

FOREST SPROSSENWAND



Fallhöhe : 238 cm
Platzbedarf : 30 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Bauch

Die Sprossenwand Station ist ein effektives Sportgerät aus dem Bereich Turnen, Sport sowie Gymnastik. Die Sprossenwand ist sehr vielseitig einsetzbar und dadurch ein sinnvolles Trainings-, Sport- oder auch Therapiegerät. Durch einfache, aber gezielte Übungen an der Sprossenwand lassen sich sowohl Arme, Oberkörper, Beine und Rumpf sehr gut trainieren.

40004

FOREST LIEGESTÜTZ



Fallhöhe : 53 cm
Platzbedarf : 12 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Oberkörper

An der Liegestütz Station werden vor allem die Arme und der Oberkörper gestärkt und trainiert. Dieses Sportgerät ist individuell einsetzbar und kann in der Schwierigkeit angepasst werden.

40005

FOREST FLACHBANK



Fallhöhe : 48 cm
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Arme, Oberkörper, Bauch, Po
Beanspruchung : Beine, Gesäß

An der Flachbank Station wird vor allem die Arm-, Oberkörper-, Bauch- und Popartie trainiert. Dieses abwechslungsreiche Trainingsgerät ist auf verschiedene Arten anwendbar. Durch einfache, gezielte Übungen kann der Oberkörper sowie die Bauchmuskulatur gestärkt und gestrafft werden.

40006

FOREST BARREN



Fallhöhe : 143 cm
Platzbedarf : 16 m²

Komponente : Kraft, Koordination
Beanspruchung : Arme, Brust, Oberkörper

Die Barren Station bietet mit einfachen, aber gezielten Übungen ein ideales Krafttraining und beansprucht sowohl die Arm-, Brust- und Oberkörpermuskulatur. Dieses Outdoor Fitnessgerät gewährleistet ein individuelles und vielseitiges Trainingsangebot.

40007

FOREST STUFENRECK



Fallhöhe : 88 cm
Platzbedarf : 17 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Rücken

An der Stufenreck Station wird mit einfachen, aber gezielten Übungen Kraft und Muskulatur in Armen, Brust und Oberkörper trainiert. Dieses Outdoor Fitnessgerät bietet vielfältige Trainingsvarianten.

40008

FOREST SPRUNGPI LZ



Fallhöhe : 98 cm
Platzbedarf : 16 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Oberschenkel, Waden, Gesäß

Die Sprungpilz Station ist ein ebenso einfaches wie effizientes Outdoor Fitnessgerät. An dieser Station werden speziell die Koordination diverser Muskelgruppen sowie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur trainiert. Aber auch die Gesäßmuskulatur wird durch die Sprünge beansprucht. Dieses Outdoor Sportgerät hat eine enorme Bedeutung hinsichtlich Koordinationsübungen und macht zusätzlich richtig Spaß.

40009

FOREST BALKEN



Fallhöhe : 39 cm
Platzbedarf : 15 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Beine

Die Balken Station trainiert vor allem die Beinmuskulatur sowie den Koordinations- und Gleichgewichtssinn, kann aber durch seine vielfältige Einsatzweise auch für Arm- und Oberkörpertraining eingesetzt werden. Diese Station kann zudem in Kombination mit mehreren Balken gut als Hürde benutzt werden.

40010

FOREST HOCHSPRUNG



Fallhöhe : - cm
Platzbedarf : 19 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Beine, Arme

An der Hochsprung Station werden überwiegend die Arme sowie die Sprungkraft in den Beinen trainiert. Dieses Sportgerät bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten.

40011

FOREST SQUAT



Fallhöhe : - cm
Platzbedarf : 11 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Beine, Po

Die Squat Station gibt die ideale Hilfestellung beim Durchführen von Kniebeugen und ist perfekt für Stretchübungen geeignet. Mit diesem Fitnessgerät wird die Bein- sowie die Oberschenkelmuskulatur trainiert.

40012

FOREST HÜRDEN



Fallhöhe : 79 cm
Platzbedarf : 30 m²

Komponente : Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Beine, Arme, Oberkörper

An der Hürden Station wird überwiegend die Beinmuskulatur sowie der Koordinations- und Gleichgewichtssinn gestärkt. Dieses Sportgerät bietet ein vielseitiges Trainingsangebot, so können auch Arme und Oberkörper trainiert werden. Zudem wird die Ausdauer trainiert.

40013

FOREST BALANCIER



Fallhöhe : 60 cm
Platzbedarf : 20 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Arme, Oberkörper, Beine

An der Balancier Station wird vor allem die Beinmuskulatur sowie der Koordinations- und der Gleichgewichtssinn trainiert, kann aber durch seine vielfältige Einsatzweise auch für Arme und Oberkörper Training genutzt werden.

40014

FOREST HÜPFPARCOURS



Fallhöhe : 41 cm
Platzbedarf : 23 m²

Komponente : Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Oberschenkel, Waden, Gesäß

An der Hüpfparcours Station werden durch einfache, jedoch sehr effiziente Übungen viele Muskelgruppen beansprucht. An diesem Outdoor Fitnessgerät wird besonders die Oberschenkel-, die Waden- und die Gesäßmuskulatur trainiert. Aber auch die Koordination wird beansprucht und trainiert.

40015

FOREST ABSATZBALKEN



Fallhöhe : 65 cm
Platzbedarf : 22 m²

Komponente : Koordination
Beanspruchung : Arme, Oberkörper, Beine

An der Absatzbalken Station wird überwiegend die Beinmuskulatur sowie der Koordinations- und auch der Gleichgewichtssinn trainiert. Dieses Sportgerät bietet eine vielfältige Einsatzweise, denn auch ein gutes Arm- und Oberkörpertraining kommt hier nicht zu kurz. Das macht die Absatzbalken Station zu einem genialen und multifunktionalen Outdoor Trainingsgerät.

40016

FOREST OBERKÖRPER



Fallhöhe : 93 cm
Platzbedarf : 15 m²

Komponente : Kraft
Beanspruchung : Arme, Brust, Oberkörper

Die Oberkörper Station ist ein vielseitiges Sportgerät an dem durch einfache, gezielte Übungen die Kraft sowie die Muskulatur in den Armen, in der Brust und dem Oberkörper aufgebaut und trainiert wird.

40017

FOREST HANGELLEITER



Fallhöhe : 217 cm
Platzbedarf : 29 m²

Komponente : Kraft, Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Arme, Oberkörper

Die Hängelleiter Station ist ein altbekanntes Outdoor Sportgerät, dass in keinem Trimm Dich Pfad fehlen darf. An der Hängelleiter Station werden die Arme sowie der gesamte Oberkörper trainiert.

40018

FOREST MULTITRAINING



Fallhöhe : 238 cm
Platzbedarf : 54 m²

Komponente : Kraft, Koordination, Ausdauer
Beanspruchung : Arme, Oberkörper, Bauch, Po, Beine, Oberschenkel

Die Multitraining Station bietet vielseitige Trainingsmöglichkeiten. Durch effektive Übungen kann die Arm-, Oberkörper-, Bauch und Popartie ebenso gut gestärkt und trainiert werden wie die Bein- und Oberschenkelmuskulatur. Dieses Gerät vereint viele der Einzelgeräte der Forest Serie.

40019

FOREST MULTIKRAFT



Fallhöhe : 98 cm
Platzbedarf : 39 m²

Komponente : Kraft, Koordination
Beanspruchung : Arme, Oberkörper, Bauch, Beine, Oberschenkel

An der Multikraft Station können nahezu alle Körperpartien trainiert werden. Durch effektive Übungen können sowohl die Arme, der Oberkörper, der Bauch, die Po-Partie sowie auch die Bein- und Oberschenkelmuskulatur trainiert und gestärkt werden. Auch der Koordinationssinn wird gefördert.

40021

FOREST FAHRRADBANK



Fallhöhe : 44 cm
Platzbedarf : 19 m²

Komponente : Aufwärmen, Ausdauer, Schnelligkeit
Beanspruchung : Beine, Oberschenkel

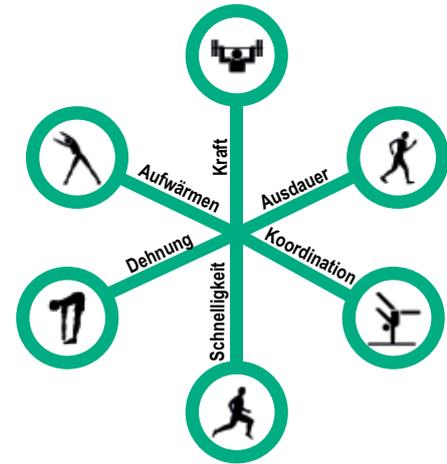
Die Fahrradbank Station ist ein perfektes Ausdauergerät an dem die Bein- und Oberschenkelmuskulatur trainiert wird. Da sich an jeder Fahrradbank Station zwei Pedalstationen befinden, können 2 Personen gleichzeitig trainieren.



Trimm Dich Pfad Geräte Forest

TRIMM DICH PFAD SCHILDER

Zur Erklärung der einzelnen Trainingsstationen und zur Veranschaulichung von verschiedenen Übungen bieten wir hochwertige Stationsschilder an. Mehr als 100 verschiedene Schilder, unterteilt in die Kategorien Aufwärmen, Kraft, Schnelligkeit, Dehnung und Koordination, führen wir in unserem Portfolio. Die von uns angebotene Beschilderung besteht aus robustem HPL (High Pressure Laminate), die den natürlichen Witterungsbedingungen und selbst Vandalismus trotzen kann. Durch ein spezielles Verfahren wird der Aufdruck unter sehr hohem Druck und hohen Temperaturen in Harz eingebettet. Auf diese Weise wird eine hohe Lebensdauer der Schilder gewährleistet. Alternativ bieten wir unsere Schilder auch als Aluminium-Verbundplatte an.



Hier finden Sie noch mehr Informationen über unsere Schilder.

Stationsschilder Forest / Oakline

Hier finden Sie einen kleinen Auszug der Schilder für unsere Oakline Serie und Forest Serie. Die Stationsschilder beschreiben die Übungen unserer Geräte und beugen eine Falschausführung vor. Die Beschilderungen all unserer Geräte sind auf unserer Homepage enthalten. Gerne erweitern wir die Schilder mit Ihren Logos oder Corporate Design Ihrer Kommune.

50513

FROSCHSPRUNG

Station **2** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Koordination

Froschsprung

2 Wiederholungen
5 Wiederholungen

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Koordination
Beanspruchung: Beine, Arme

50505

SEILSCHWINGEN

Station **2** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Kraft-Ausdauer

Seilschwingen

1 x 60 Sekunden
2 x 2 Minuten

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Kraft, Ausdauer
Beanspruchung: Oberkörper, Arme, Gesäß

40506

BARREN

Station **4** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Kraft

Barren

1 x 5 Wiederholungen
2 x 10 Wiederholungen

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Kraft
Beanspruchung: Arme, Oberkörper, Gesäß

50515

SLALOMLAUF, WECHSELSPRINT

Station **4** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Ausdauer / Schnelligkeit

Slalomlauf / Wechselsprint

2 Wiederholungen
4 Wiederholungen

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Ausdauer, Schnelligkeit
Beanspruchung: Beine

50518

SCHRÄGBANK

Station **11** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Kraft

Schrägbank

1 x 5 Wiederholungen
2 x 15 Wiederholungen

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Kraft
Beanspruchung: Bauch, Brust, Trizeps

50503

BALANCIERTAU

Station **6** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Koordination

Balanciertau

1 x vorwärts
1 x vorwärts / rückwärts

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Koordination
Beanspruchung: Beine, Arme

40507

DUAL RECK

Station **9** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Kraft

Klimmzug

1 x 5 Wiederholungen
2 x 10 Wiederholungen

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Kraft
Beanspruchung: Bizeps, Rücken

50508

LIEGESTÜTZGERÄT

Station **12** Trimm-Dich-Pfad
Komponente: Kraft

Liegestütz

2 x 5 Wiederholungen
3 x 15 Wiederholungen

TOPIKREDFÜRCHEN

Komponente: Kraft
Beanspruchung: Brust, Trizeps

40150

MULTITRAINING

Trimm-Dich-Pfad Forchheim Schleußeninsel

1 Absatzliegestütz
Greifen Sie eine Stange der Stützgeräteeinheit und heben Sie sich mit beiden Armen über schulterbreite. Wachen Sie die Arme an und senken Sie Ihre Körper ab. Je niedriger Sie die Rücklage wählen, desto schwerer ist die Übung.

2 Dips
Nehmen Sie sich zwischen den Barsen. Greifen Sie mit beiden Armen fest und lassen Sie sich vom Boden ab. Mit Ihren Armen senken Sie sich ab und drücken Sie sich anschließend wieder zurück nach oben.

3 Hangeln
Greifen Sie die Haken der Handgelenke und hängen Sie sich von unten nach unten durch. An der Handgelenke können Sie auch Schenkel anheben.

4 Rolle
Nehmen Sie Abstand und springen Sie in den Haken auf der Rückseite. Halten Sie die Position kurz. Rollen Sie sich zum Boden und die Hände nach oben. Halten Sie die Position kurz und lassen Sie sich anschließend wieder hochziehen.

5 Klimmzug
Greifen Sie die oberen Rückstange, die Sie erreichen können. Lassen Sie sich mit geraden Armen hängen. Ziehen Sie sich zum Boden hin und lassen Sie sich anschließend wieder hochziehen.

6 Beinheben
Greifen Sie die obere Rückstange, die Sie erreichen können. Halten Sie die Beine an, bis Ihre Oberschenkel zum Körper sind. Im Grad Winkel erreichen Sie die Knie die Höhe Ihrer Beine. Anheben Sie die Beine bis Ihre Beine horizontal sind.

Die Benutzung der Anlage ist bestimmt für Personen ab einer Körpergröße von 140cm.
Standort der Anlage: Schleußeninsel 2, Schleußeninsel 22 - 91051 Forchheim
Kontaktadresse: Forchheim 09181 7174-430
Bitte beachten Sie die Überweisung und befolgen Sie diese.
Vermeiden Sie eine Überforderung bei Benutzung der Anlage und vermeiden Sie sich auf dem Rücken hinlegen oder die eigene mechanische Lebensversicherung.

Powered by **OUTGYM**
Wir lieben Bewegung!

Komponente: Kraft
Beanspruchung: Kompletter Körper

Stationsschilder ohne Fitnessgerät

Ein Trimm Dich Pfad besteht nicht nur aus Stationen mit Outdoor Fitnessgeräten. Für viele Übungen ist kein Gerät notwendig und sie können mit dem eigenen Körper / Körpergewicht ausgeführt werden. Durch die Integration solcher Stationen können die Kosten für eine Anlage niedrig gehalten werden und es fallen in der Regel auch keine Wartungsarbeiten an. Auch bieten sich diese Stationen für Plätze an, an denen die örtlichen Gegebenheiten für ein größeres Sportgerät nicht gegeben sind. Wir haben über 100 verschiedene Übungen, die wir für Ihre spezifische Zielgruppe einbauen können. Hierbei achten wir stets darauf, dass alle Komponenten enthalten sind:

Aurwärmen – Ausdauer – Dehnung – Kraft – Schnelligkeit – Koordination

10008

RUMPSCHWINGEN

Station 2	Trimm-Dich Pfad Komponente: Aufwärmen								
									
<table border="1"> <tr> <td>Rumpfschwingen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften Benutzte: Rücken, Hüften </td> </tr> <tr> <td>2x 10 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Ausführen der Übung sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>3x 15 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Rumpfschwingen	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften Benutzte: Rücken, Hüften 	2x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Ausführen der Übung sollte der Rücken gerade bleiben. 	3x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Rumpfschwingen	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften Benutzte: Rücken, Hüften 								
2x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Ausführen der Übung sollte der Rücken gerade bleiben. 								
3x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Aufwärmen
Beanspruchung: Bauch, Rücken

10023

TREPPENLAUF

Station 12	Trimm-Dich Pfad Komponente: Ausdauer								
									
<table border="1"> <tr> <td>Treppenlauf</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken </td> </tr> <tr> <td>Zur nächsten Station</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Treppenlaufen sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>Zur nächsten Station</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Treppenlauf	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 	Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Treppenlaufen sollte der Rücken gerade bleiben. 	Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Treppenlauf	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 								
Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Treppenlaufen sollte der Rücken gerade bleiben. 								
Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Ausdauer
Beanspruchung: Beine

10013

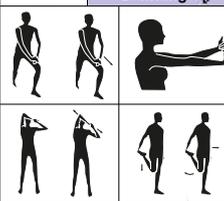
SPRINTEN

Station 11	Trimm-Dich Pfad Komponente: Schnelligkeit								
									
<table border="1"> <tr> <td>Sprinten</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken </td> </tr> <tr> <td>Zur nächsten Station</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Sprinten sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>Zur nächsten Station</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Sprinten	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 	Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Sprinten sollte der Rücken gerade bleiben. 	Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Sprinten	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 								
Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Sprinten sollte der Rücken gerade bleiben. 								
Zur nächsten Station	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Schnelligkeit
Beanspruchung: Beine

10100

DEHNUNG KOMBI

Station 7	Mach dich WIPFEL-FIT Komponente: Dehnung								
									
<table border="1"> <tr> <td>Dehnung</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme </td> </tr> <tr> <td>2x 3 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Dehnen sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>2x 5 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 	2x 3 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Dehnen sollte der Rücken gerade bleiben. 	2x 5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 								
2x 3 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Dehnen sollte der Rücken gerade bleiben. 								
2x 5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Dehnung
Beanspruchung: Kompletter Körper

10006

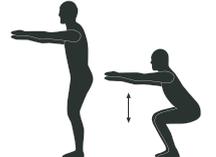
BEIN- UND ARMKREISEN

Station 5	Trimm-Dich Pfad Komponente: Koordination								
									
<table border="1"> <tr> <td>Bein und Arm Kreisen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme </td> </tr> <tr> <td>1x 10 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Kreisen sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>2x 15 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Bein und Arm Kreisen	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 	1x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Kreisen sollte der Rücken gerade bleiben. 	2x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Bein und Arm Kreisen	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 								
1x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Kreisen sollte der Rücken gerade bleiben. 								
2x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Koordination
Beanspruchung: Arme, Beine

10001

KNIEBEUGE

Station 15	Trimm-Dich Pfad Komponente: Kraft								
									
<table border="1"> <tr> <td>Kniebeuge</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken </td> </tr> <tr> <td>2x 5 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Kniebeugen sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>3x 15 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Kniebeuge	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 	2x 5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Kniebeugen sollte der Rücken gerade bleiben. 	3x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Kniebeuge	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 								
2x 5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Kniebeugen sollte der Rücken gerade bleiben. 								
3x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Kraft
Beanspruchung: Beine

10004

HAMPELMANN

Station 3	Trimm-Dich-Pfad Komponente: Ausdauer								
									
<table border="1"> <tr> <td>Hampelmann</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken </td> </tr> <tr> <td>2 x 10 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Hampelmann sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>3 x 15 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Hampelmann	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 	2 x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Hampelmann sollte der Rücken gerade bleiben. 	3 x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Hampelmann	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 								
2 x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Hampelmann sollte der Rücken gerade bleiben. 								
3 x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Aufwärmen
Beanspruchung: Beine, Arme

10010

ARMKREISEN

Station 12	Trimm-Dich-Pfad Komponente: Aufwärmen								
									
<table border="1"> <tr> <td>Armkreisen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme </td> </tr> <tr> <td>2x 10 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Armkreisen sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>3x 15 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Gemeinde Waldorf</td> <td>  </td> </tr> </table>		Armkreisen	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 	2x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Armkreisen sollte der Rücken gerade bleiben. 	3x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Gemeinde Waldorf	
Armkreisen	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 								
2x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Armkreisen sollte der Rücken gerade bleiben. 								
3x 15 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Gemeinde Waldorf									

Komponente: Aufwärmen
Beanspruchung: Arme

10038

BEIN-SEITHEBER

Station 13	Trimm-Dich-Pfad Komponente: Kraft								
									
<table border="1"> <tr> <td>Bein-Seitheber</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme </td> </tr> <tr> <td>1x 5 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Bein-Seitheber sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>2x 10 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Gemeinde Waldorf</td> <td>  </td> </tr> </table>		Bein-Seitheber	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 	1x 5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Bein-Seitheber sollte der Rücken gerade bleiben. 	2x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Gemeinde Waldorf	
Bein-Seitheber	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Rücken, Hüften, Arme Benutzte: Rücken, Hüften, Arme 								
1x 5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Bein-Seitheber sollte der Rücken gerade bleiben. 								
2x 10 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Gemeinde Waldorf									

Komponente: Kraft, Koordination
Beanspruchung: Beine

10026

VIERGANG

Station 26	Trimm-Dich Pfad Komponente: Kraft								
									
<table border="1"> <tr> <td>Viergang</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken </td> </tr> <tr> <td>3 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Viergang sollte der Rücken gerade bleiben. </td> </tr> <tr> <td>5 Wiederholungen</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 </td> </tr> <tr> <td>Stadt Emsdetten</td> <td>  </td> </tr> </table>		Viergang	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 	3 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Viergang sollte der Rücken gerade bleiben. 	5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 	Stadt Emsdetten	
Viergang	<ul style="list-style-type: none"> Angewandte: Knie, Hüften, Rücken Benutzte: Knie, Hüften, Rücken 								
3 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> MAßNAHMEN Beim Viergang sollte der Rücken gerade bleiben. 								
5 Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> BEWERTUNG 3/5 								
Stadt Emsdetten									

Komponente: Kraft, Ausdauer
Beanspruchung: Gesamter Körper

Artikelnummer	Übung	Komponente	Beanspruchung
10001	Sportschild Kniebeuge	Kraft	Beine
10002	Sportschild Kniewippe	Kraft	Beine
10003	Sportschild seitliches Armkreisen	Aufwärmen	Arme, Schultern
10004	Sportschild Hampelmann	Aufwärmen	Beine, Arme
10005	Sportschild Liegestütz	Kraft	Brust, Trizeps
10006	Sportschild Bein- und Armkreisen	Koordination	Arme, Beine
10007	Sportschild Weitsprung	Koordination	Beine, Arme
10008	Sportschild Rumpfschwingen	Aufwärmen	Bauch, Rücken
10009	Sportschild Beindehnen	Dehnung	Beine
10010	Sportschild Armkreisen	Aufwärmen	Arme
10011	Sportschild Lockerungsübung	Aufwärmen	Kompletter Körper
10012	Sportschild Joggen	Ausdauer	Beine
10013	Sportschild Sprinten	Schnelligkeit	Beine
10014	Sportschild Wechselsprint	Schnelligkeit	Beine
10015	Sportschild Froschhüpfen	Koordination	Beine, Arme
10016	Sportschild Seitsprung	Kraft	Beine
10017	Sportschild Situps	Kraft	Bauch
10018	Sportschild Kniestrecker	Dehnung	Beine, Waden
10019	Sportschild Rumpfdrehen	Kraft	Rumpf, Bauch
10020	Sportschild Vorwärtssprung	Koordination	Beine, Arme
10021	Sportschild Balancieren	Koordination	Beine, Arme
10023	Sportschild Treppenlauf	Ausdauer	Beine
10024	Sportschild Bocksprung	Koordination	Beine, Arme
10025	Sportschild Liegeschieber	Kraft	Arme, Bauch, Brust
10026	Sportschild Viergang	Aufwärmen	Kompletter Körper
10027	Sportschild Absatz-Liegestütz	Kraft	Brust, Trizeps
10028	Sportschild Trizeps-Dip	Kraft	Brust, Trizeps
10029	Sportschild Hüftheber	Kraft	Arme, Beine, Gesäß
10030	Sportschild Reverse Crunch	Kraft	Bauch
10031	Sportschild Armrotation	Aufwärmen	Arme, Schultern
10033	Sportschild Armziehen	Kraft	Arme, Rücken, Schultern
10034	Sportschild Bankziehen	Kraft	Arme, Schultern, Rücken
10035	Sportschild Arm Curl	Kraft	Arme
10036	Sportschild Beinheber	Kraft	Beine, Gesäß, Rücken
10037	Sportschild Beinstrecker	Kraft	Beine, Gesäß, Rücken
10038	Sportschild Bein-Seitheber	Kraft	Beine
10039	Sportschild Bein Curl	Kraft	Beine
10040	Sportschild Beingrätsche	Kraft	Gesäß
10041	Sportschild Wandbeuge	Kraft	Beine, Gesäß
10042	Sportschild Hocke	Kraft	Beine
10043	Sportschild Sumo Kniebeuge	Kraft	Beine
10044	Sportschild Ausfallschritt	Kraft	Beine
10045	Sportschild seitlicher Ausfallschritt	Kraft	Beine
10046	Sportschild Sternsprung	Kraft	Beine, Gesäß, Waden
10047	Sportschild Absatzbeuge	Koordination	Beine
10048	Sportschild Beinschere	Kraft	Bauch
10049	Sportschild Beinschwebe	Kraft	Beine, Bauch
10050	Sportschild Armpresse	Kraft	Arme
10051	Sportschild Beinheber	Kraft	Beine, Gesäß, Rücken

Artikelnummer	Übung	Komponente	Beanspruchung
10052	Sportschild Taillenbeuge	Kraft	Rücken, Gesäß, Beine
10053	Sportschild Crunch	Kraft	Bauch
10054	Sportschild Beinstrecker	Kraft	Beine, Gesäß, Rücken
10055	Sportschild Stützstoss	Kraft	Brust, Arme, Schultern
10056	Sportschild Faustgriff	Kraft	Hände
10057	Sportschild Frontheber	Kraft	Arme
10058	Sportschild Knieheber	Kraft	Beine, Bauch
10059	Sportschild Military Press	Kraft	Arme, Schultern
10061	Sportschild Fussheber	Kraft	Beine
10062	Sportschild seitliches Armheben	Kraft	Schultern, Arme
10063	Sportschild Twist	Kraft	Bauch
10064	Sportschild V-Situps	Kraft	Bauch
10066	Sportschild Dehnung Beine	Dehnung	Beine
10071	Sportschild Dehnung Hüfte	Dehnung	Hüfte
10077	Sportschild Oberkörperdehnen	Dehnung	Oberkörper
10078	Sportschild Dehnung Oberkörper	Dehnung	Oberkörper
10085	Sportschild Dehnung Arme	Dehnung	Arme
10089	Sportschild Dehnung Arme II	Dehnung	Arme
10091	Sportschild Rumpfkreisen	Kraft	Rumpf, Bauch
10092	Sportschild Vorwärtshüpfen	Koordination	Beine, Arme
10093	Sportschild Stützsprung	Kraft	Brust, Trizeps
10094	Sportschild Hangeln	Kraft	Oberkörper
10095	Sportschild Klimmzüge	Kraft	Rücken, Bizeps
10096	Sportschild Wackelbrücke	Koordination	Beine, Arme
10100	Sportschild Dehnung 4fach	Dehnung	Kompletter Körper
10150	Sportschild "Armkreisen vorwärts und rückwärts - Armkreisen"	Aufwärmen	Arme, Schultern
10151	Sportschild "Beugen und Strecken mit Armheben hoch - Beindehnen"	Dehnung	Beine
10152	Sportschild "Tiefes Kniewippen mit Armschwingen vorwärts - Kniewippe"	Kraft	Beine
10153	Sportschild "2x Armkreisen beidarmig nach links... - seitliches Armkreisen"	Aufwärmen	Arme, Schultern
10154	Sportschild "Rumpfschwingen nach links, rechte Hand zum... - Rumpfschwingen"	Aufwärmen	Bauch, Rücken
10155	Sportschild "Froschhüpfen über Hindernisse - Froschhüpfen"	Koordination	Beine, Arme
10156	Sportschild "Armkreisen seitwärts einwärts und... - Beine und Arme Kreisen"	Koordination	Beine, Arme
10157	Sportschild "Klimmzug - Klimmzug"	Kraft	Rücken, Bizeps
10158	Sportschild "Flanke über Hindernis und untendurch zurück - Seitsprung"	Koordination	Beine, Arme
10159	Sportschild "Rumpfkreisen links und rechts herum"	Kraft	Rumpf, Bauch
10160	Sportschild "Senken rückwärts und Heben - Situps"	Kraft	Bauch
10161	Sportschild "Knie durchstrecken links und rechts - Kniestrecker"	Dehnung	Beine
10162	Sportschild "Rumpfdrehen links und rechts - Rumpfdrehen"	Kraft	Rumpf
10163	Sportschild "Vorwärtshüpfen links und rechts über Baumstamm - Vorwärtshüpfen"	Koordination	Beine, Arme
10164	Sportschild "In Stütz springen - Stützsprung"	Kraft	Brust, Trizeps
10165	Sportschild "Knie beugen und strecken - Kniebeuge"	Kraft	Beine
10166	Sportschild "Liegestütz - Liegestütz"	Kraft	Brust, Trizeps
10167	Sportschild "Beinspreizen links seitwärts mit Armschwingen... - Bein-Seitheber"	Kraft	Beine
10168	Sportschild "Wanderhangeln an Holmen - Hangeln"	Kraft	Oberkörper
10169	Sportschild "Laufen über Holzschanze und Sprung in Grube - Weitsprung"	Koordination	Beine, Arme
10170	Sportschild "Gehen, Laufen oder Hüpfen - Treppenlauf"	Ausdauer	Beine
10171	Sportschild "Balancieren über Hindernis vorwärts und rückwärts... - Balancieren"	Koordination	Beine, Arme

Artikelnummer	Übung	Komponente	Beanspruchung
40502	Sportschild für Forest Winkelbank Station	Kraft	Bauch
40503	Sportschild für Forest Sprossenwand Station	Kraft	Bauch, Arme
40504	Sportschild für Forest Liegestütz Station	Kraft	Arme
40505	Sportschild für Forest Flachbank Station	Kraft	Bauch, Arme
40506	Sportschild für Forest Barren Station	Kraft	Arme, Oberkörper
40507	Sportschild für Forest Stufenreck Station	Kraft	Arme, Oberkörper
40508	Sportschild für Forest Sprungpilz Station	Koordination	Beine
40509	Sportschild für Forest Balken Station	Kraft	Arme, Beine
40510	Sportschild für Forest Hochsprung Station	Schnelligkeit, Koordination	Beine
40511	Sportschild für Forest Squat Station	Kraft	Beine
40512	Sportschild für Forest Hürden Station	Koordination	Beine
40513	Sportschild für Forest Balance Balken Station	Koordination	Beine
40514	Sportschild für Forest Hüpfparcours Station	Koordination	Beine
40515	Sportschild für Forest Absatzbalken Station	Koordination	Arme, Beine
40516	Sportschild für Forest Liegestütz/Liegezug Station	Kraft	Arme, Brust, Rücken
40517	Sportschild für Forest Hängelleiter Station	Kraft	Oberkörper
40518	Sportschild für Forest Multitraining I Station	Kraft	Kompletter Körper
40519	Sportschild für Forest Multikraft Station	Kraft	Bauch, Oberkörper
40521	Sportschild für Forest Fahrradbank Station	Ausdauer	Beine
50501	Sportschild für Oakline Barren	Kraft	Oberkörper, Arme
50502	Sportschild für Oakline Balancierbalken	Koordination	Beine, Arme
50503	Sportschild für Oakline Balanciertau	Koordination	Beine, Arme
50505	Sportschild für Oakline Seilschwingen	Kraft, Ausdauer	Oberkörper, Arme, Gesäß
50506	Sportschild für Oakline Dual Reck	Kraft	Rücken, Arme
50507	Sportschild für Oakline Triple Reck	Kraft	Rücken, Arme
50508	Sportschild für Oakline Liegestütz Station	Kraft	Brust, Arme
50510	Sportschild für Oakline Liegezugstation	Kraft	Rücken, Arme
50511	Sportschild für Oakline Sprossenwand	Kraft	Brust, Rücken, Arme, Beine, Bauch
50512	Sportschild für Oakline Wechselsprung Station	Koordination	Beine
50513	Sportschild für Oakline Froschsprung Station	Koordination	Beine, Arme
50514	Sportschild für Oakline Himmelsleiter	Kraft	Oberkörper, Brust, Rücken, Arme
50515	Sportschild für Oakline Slalomlauf / Wechselsprint	Schnelligkeit, Ausdauer	Beine
50517	Sportschild für Oakline Flachbank	Kraft	Bauch, Brust, Arme
50518	Sportschild für Oakline Schrägbank	Kraft	Bauch, Arme, Rücken
10101	Trimm Dich Pfad Stationsschild Sondermaß 45x35	Alle	Alle

Gerne fertigen wir Ihnen unsere Schilder nach Ihren Wünschen:

- Material des Schildes:
Alu-Dibond (Standard)
HPL (Premium)
- Stärke 4mm / 6mm / 8mm
- Abgerundete Ecken
- Bohrungen

Abseits der Stationsschilder für die einzelnen Trainingsübungen bieten wir Ihnen weiterhin Übersichts-, Richtungs- und Entfernungsschilder für Ihre Outdoor Sportanlage an. Diese werden individuell und Ihren Wünschen entsprechend erstellt.

10507
ENTFERNUNGSSCHILD

100m

Größe: 200x100x4mm
Material: HPL

10501
RICHTUNGSSCHILD LINKS



Trimm Dich Pfad

Gemeinde Zandt
Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg

Größe: 300x200x4mm
Material: HPL

10505
ÜBERSICHTSSCHILD



Größe: 1000x700x8mm
Material: HPL

10502
RICHTUNGSSCHILD LINKS



Trimm Dich Pfad

HAUSEN
DAK

Größe: 300x200x4mm
Material: HPL

10506
RICHTUNGSSCHILD
GERADEAUS



Trimm Dich Pfad

Gemeinde Zandt
Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg

Größe: 300x200x4mm
Material: HPL



Hier finden Sie alle Zusatzschilder in unserem Online Shop.



Der Austausch Ihrer alten Beschilderung kann aus verschiedenen Aspekten sinnvoll sein.

- Die Witterungsverhältnisse haben im Laufe der Jahre Ihre Schilder angegriffen.
- Die Sonneneinstrahlung kann minderwertige Schilder ausbleichen oder durch die klimabedingten Verhältnisse im Wald können die Schilder stark mit Moos befallen sein.
- Stationsschilder sind durch Vandalismus beschädigt. Oftmals werden die Schilder durch Graffiti verunreinigt oder durch Schlägeinwirkung zerstört.
- Ihre bisherige Beschilderung enthält nur unzureichende Informationen der Übung und Sie möchten den Benutzer mehr Informationen und ein zeitgemäßes Design bieten.

Tauschen Sie Ihre alte Beschilderung gegen unsere neuen, zeitgemäßen und äußerst widerstandsfähigen Schilder aus. Ein Vergleich unserer speziell hergestellten Schilder zu herkömmlichen Schildern finden Sie unter dem QR-Code auf dieser Seite.

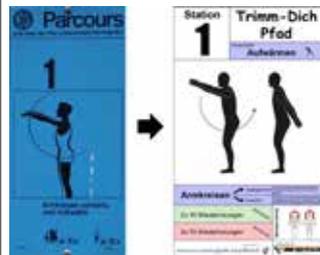


Stationsschilder für Ihren "Altpfad"

Auf der folgenden Seite sehen Sie einen kleinen Auszug unserer Schilder. Alle Schilder finden Sie in der Übersicht auf Seite 37 oder auf unserer Homepage. Wir haben Schilder aller benötigter Übungen im Angebot, sodass der komplette Trimm Dich Pfad modernisiert werden kann, ohne Übungen zu tauschen. Sollten Sie spezielle Wünsche für Übungen haben, können wir unsere individuell angefertigten Schilder gerne anpassen.

10150

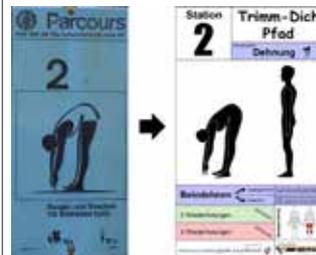
ARMKREISEN VORWÄRTS UND RÜCKWÄRTS - ARMKREISEN



Komponente: Aufwärmen
Beanspruchung: Arme, Schultern

10151

BEUGEN UND STRECKEN MIT ARMHEBEN HOCH - BEINDEHNEN



Komponente: Dehnung
Beanspruchung: Beine

10152

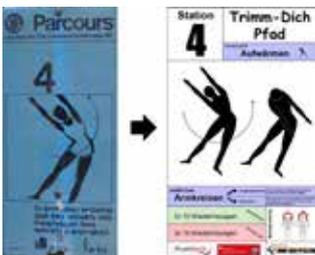
TIEFES KNEIWWIPPEN MIT ARMSCHWINGEN VORWÄRTS - KNEIWWIPPE



Komponente: Kraft
Beanspruchung: Beine

10153

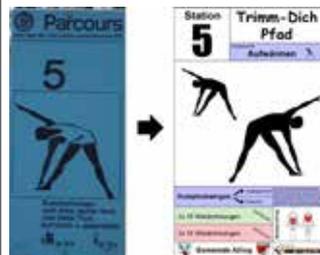
2X ARMKREISEN BEIDARMIG NACH LINKS... - SEITLICHES ARMKREISEN



Komponente: Aufwärmen
Beanspruchung: Arme, Schultern

10154

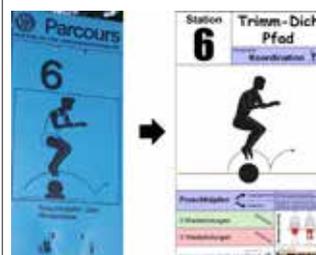
RUMPFSCHWINGEN NACH LINKS, RECHTE HAND ZUM... - RUMPFSCHWINGEN



Komponente: Aufwärmen
Beanspruchung: Bauch, Rücken

10155

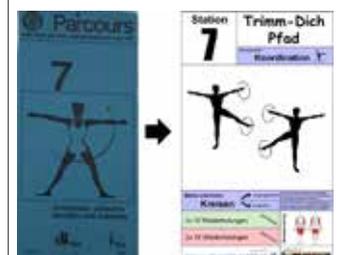
FROSCHHÜPFEN ÜBER HINDERNISSE - FROSCHHÜPFEN



Komponente: Koordination
Beanspruchung: Beine, Arme

10156

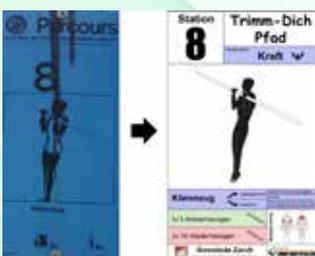
ARMKREISEN SEITWÄRTS EINWÄRTS UND... - BEINE UND ARME KREISEN



Komponente: Koordination
Beanspruchung: Beine, Arme

10157

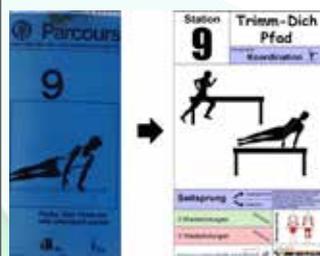
KLIMMZUG - KLIMMZUG



Komponente: Kraft
Beanspruchung: Rücken, Bizeps

10158

FLANKE ÜBER HINDERNIS UND UNTENDURCH ZURÜCK - SEITSPRUNG



Komponente: Koordination
Beanspruchung: Beine, Arme



10 STATIONEN OHNE GERÄTE

Dieser Komplettpfad umfasst 10 Stationen. Es sind keine Geräte notwendig. Alle Übungen können mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Hierdurch ist der Trimm Dich Pfad absolut wartungsfrei und mit äußerst wenig Folgekosten zu installieren. Auf unserer Webseite finden Sie zudem einen 15 und einen 20 Stationen Trimm Dich Pfad komplett ohne Geräte.

DAS SET BESTEHT AUS FOLGENDEN STATIONEN:

- | | | | |
|----|------------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | Station: Lockerungsübungen | – | Komponente: Aufwärmen |
| 2 | Station: Rumpfschwingen | – | Komponente: Aufwärmen |
| 3 | Station: Bein und Armkreisen | – | Komponente: Koordination |
| 4 | Station: Kniebeuge | – | Komponente: Kraft |
| 5 | Station: Taillenbeuge | – | Komponente: Kraft |
| 6 | Station: Liegestütz | – | Komponente: Kraft |
| 7 | Station: Knieheber | – | Komponente: Kraft |
| 8 | Station: V-Situps | – | Komponente: Kraft |
| 9 | Station: Sprinten | – | Komponente: Schnelligkeit |
| 10 | Station: Dehnen | – | 4fach – Komponente: Dehnung |



LIEFERUMFANG:

- 10 Stationsschilder (6mm Dicke / Alu-Dibond)
- Schraubenset zur Befestigung an einem Holzbalken (ohne Befestigungsbalken und Erdverankerung)



Übersicht über unsere kompletten Trimm Dich Pfad Pakete

15 STATIONEN 4 GERÄTE

Dieser Komplettpfad umfasst 15 Stationen. 4 Outdoor Fitnessgeräte wurde in diesem Pfad integriert. Somit bietet dieser mittelgroße Komplettpfad eine ausgewogene Mischung zwischen Stationen mit und ohne Geräten.

DAS SET BESTEHT AUS FOLGENDEN STATIONEN:

1. Station: Lockerungsübungen
2. Station: Armkreisen
3. Station: Rumpfschwingen
4. Station: Seitliches Armheben
5. Station: Slalomlauf/Wechselsprint Ausdauer, Koordination
6. Station: Bein und Armkreisen
7. Station: Kniebeuge
8. Station: Klimmzug
9. Station: Taillenbeuge
10. Station: Bein-Seitheber
11. Station: Hangeln
12. Station: Dips, Absatzliegestütz, Beinheben
13. Station: Absatzliegestütz
14. Station: Sprinten
15. Station: Dehnung 4fach



OUTDOOR FITNESSGERÄTE:

1. Station: Oakline Slalomlauf / Wechselsprint
2. Station: Oakline Dual Reck
3. Station: Oakline Himmelsleiter
4. Station: Oakline Flachbank



LIEFERUMFANG:

- 15x Stationsschilder
- 15x komplettes Montageset inkl. Holzbalken mit Schrauben und Schutzkappen
- 4x Oakline Outdoor Fitnessgeräte
- (Fundamente sind bauseits zu erstellen)



20 STATIONEN 10 GERÄTE

Dieser Komplettpfad umfasst 20 Stationen. Alle unsere Forest Geräte sind in diesem Pfad enthalten und bieten somit die größtmögliche Vielfalt. Falls es die örtlichen Gegebenheiten zulassen, einen 20 Stationen Pfad zu errichten, ist dieser Pfad unsere Empfehlung.

DAS SET BESTEHT AUS FOLGENDEN STATIONEN:



1. Station: Lockerungsübungen – Komponente: Aufwärmen
2. Station: Armkreisen – Komponente: Aufwärmen
3. Station: Rumpfschwingen – Komponente: Aufwärmen
4. Station: Dips – Komponente: Kraft
5. Station: Balancieren – Komponente: Koordination
6. Station: Bein und Armkreisen – Komponente: Koordination
7. Station: Fahrradfahren – Komponente: Ausdauer, Aufwärmen
8. Station: Beinheben – Komponente: Kraft
9. Station: Pilzsprung – Komponente: Koordination
10. Station: Kniebeuge – Komponente: Kraft
11. Station: Cruches – Komponente: Kraft
12. Station: Klimmzug – Komponente: Kraft
13. Station: Taillenbeuge – Komponente: Kraft
14. Station: Sprinten – Komponente: Schnelligkeit
15. Station: Hangeln – Komponente: Kraft
16. Station: Froschsprung- Komponente: Koordination
17. Station: Liegestütz- Komponente: Kraft
18. Station: Dehnung Hüfte – Komponente: Dehnung
19. Station: Bein dehnen – Komponente: Dehnung
20. Station: Dehnung Arme – Komponente: Dehnung

OUTDOOR FITNESSGERÄTE:

4. Station: Forest Barren Station
5. Station: Forest Balancier Station
7. Station: Forest Fahrradbank Station
8. Station: Forest Sprossenwand
9. Station: Forest Sprungpilz
11. Station: Forest Flachbank Station
12. Station: Forest Stufenreck
15. Station: Forest Hängelleiter
16. Station: Forest Hüpfparours Station
17. Station: Forest Liegestütz Station

LIEFERUMFANG:

- 20x Stationsschilder
- 20x komplettes Montageset inkl. Holzbalken mit Schrauben und Schutzkappen
- 10x Forest Outdoor Fitnessgeräte
- (Fundamente sind bauseits zu erstellen)

Beim Nordic Walking handelt es sich um eine Ausdauersportart. Der finnische Trainer Mauri Repo definierte diese Sportart im Jahr 1979 erstmals und lieferte neben ausführlichen Erklärungen und Übungsbeschreibungen auch anatomische sowie psychische Gründe, die für diese Art des Ausdauertrainings sprechen. Ursprünglich diente diese Form des Sports als Training für Skiläufer während der Sommersaison. Das Besondere dabei: Beim schnellen Gehen werden zwei Stöcke eingesetzt, die im Rhythmus der Schritte zum Einsatz kommen. Auf diese Weise wird auch der Oberkörper beim Training beansprucht.

Generell kann Nordic Walking überall ausgeführt werden.

Wir empfehlen dennoch beschilderte Routen mit Erklärungstafeln. Hierfür können wir Ihnen alle benötigten Komponenten anbieten:

- Technikschilder zum richtigen Bewegungsablauf
- Übersichtsschilder (Karte, Streckeninformationen, Einführungstext, Sponsoren, uvm.) - Richtungsschilder und Wegweiser
- Befestigungsmaterial
- GPS Aufnahme der Strecken mit Höhenmeterangaben

Alle Schilder werden speziell für Sie aus unserem bewährten Material HPL oder aus einer Aluminium-Verbundplatte angefertigt.



71001



Nordic Walking
Technikbild
Maße: 340x540x8 mm

71002



Nordic Walking
Übersichtsschild
Maße: 700x1000x8 mm

71003



Richtungsschild Spitz
Maße: 150x540x4 mm

71004



Richtungsschild Spitz
Maße: 150x300x4 mm

71006



Richtungsschild
Maße: 150x540x4 mm

71007



Richtungsschild
Maße: 150x300x4 mm



Zum Online Shop: Nordic Walking
Beschilderung

11411



**ROHRPFOSTEN
KOMPLETTSET**

11410



**DOUGLASIE
KOMPLETTSET**

11412



**45 GRAD HALTERUNG
EDELSTAHL**

11413



**EICHE
KOMPLETTSET**

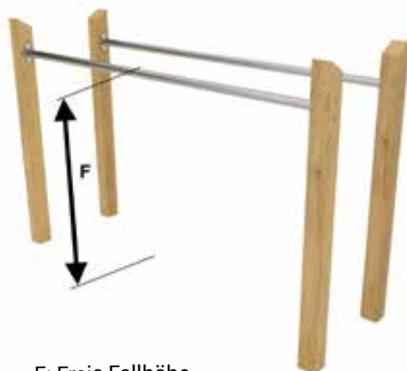
INFORMATIONEN ÜBER FALLSCHUTZ

Das Thema Fallschutz bei Outdoor Fitnessanlagen und Spielplätzen ist ein wichtiges Thema, dass zum Schutz der Benutzer maßgeblich beiträgt. Die Firma Outgym unterstützt Sie bereits bei der Planung, um alle sicherheitsrelevanten Normen einhalten zu können und Sie eine sichere und langlebige Anlage errichten können.

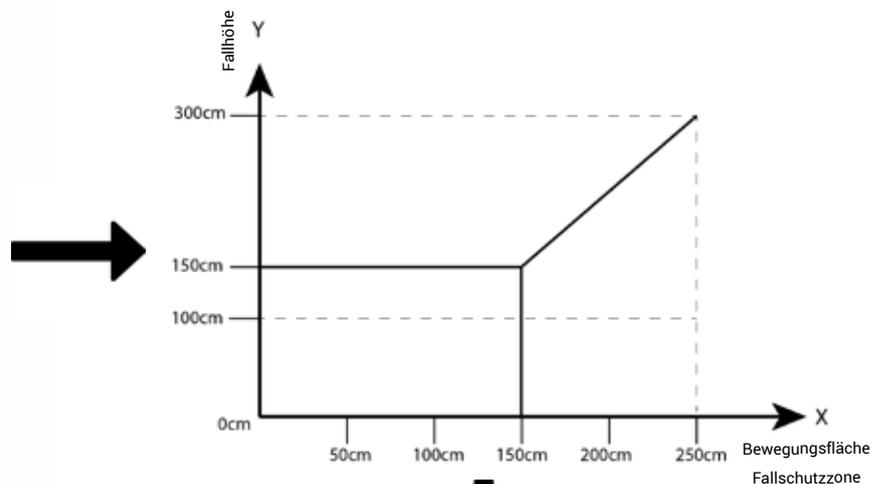
Sicherheit und Schutz sind durch den passenden und professionell eingebauten und gewarteten Fallschutz für Outdoor Fitness- und Sportanlagen ein Muss. Sie sind öffentlich genormt und für die Gesundheit der Sporttreibenden unumgänglich. Da der Fallschutz von vielen unterschiedlichen Kriterien abhängt und bestimmten EN-, und DIN-Normen unterliegt, möchten wir Ihnen hier einen kleinen Einblick geben. Generell müssen für die Fallschutzzone folgende Aspekte eingehalten werden:

- Die Böden müssen frei von scharfkantigen oder gefährlich vorstehenden Teilen sein.
- Die Böden müssen so installiert werden, dass keine Fangstellen vorhanden sind.
- Anforderung an losem Schüttmaterial: Böden wegen des Wegspieeffektes / Wegtreteffektes 100 mm dicker einbauen als in der Tabelle aufgeführt.

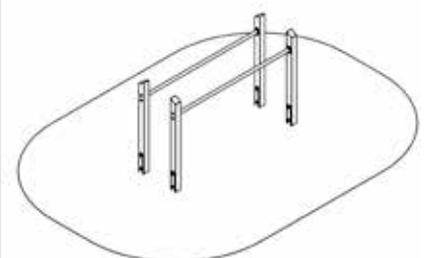
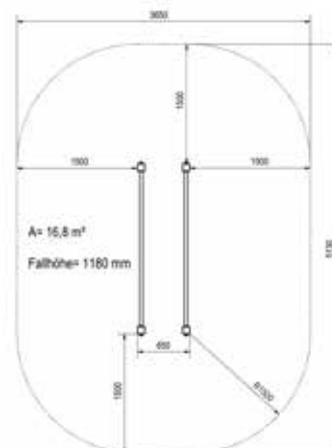
Grundsätzlich ist Thema Fallschutz für Spielplätze in der DIN 1176 und DIN 1177 geregelt. Für stationäre Outdoor Fitnessgeräte greift die Norm DIN 16630. Hier gibt es einige Unterschiede bzgl. Fallhöhen und Untergründen, die zu beachten sind. Wir empfehlen die für Erstellung der Fallschutzfläche die etwas "strengere" DIN1176 anzuwenden, da Sie hiermit die Fallschutzeigenschaften beider Normen erfüllen. Unsere Experten kennen sich bestens mit allen Normen und dem benötigten Fallschutz aus und beraten Sie gerne.



F: Freie Fallhöhe



Hinter diesen QR-Code finden Sie weitreichende Informationen bzgl. Fallschutzböden und deren Zusammenhang zur Fallhöhe und Bewegungsfläche.



Aus der Übungsposition und der freien Fallhöhe des Gerätes leitet sich der notwendige Übungsraum und die Bewegungsfläche ab. Hieraus ergibt sich auch der benötigte Untergrund.

62018

**PUZZLE 3D
FALLSCHUTZMATTE**



Farbe: Rot
Stärke: 8cm

62042

PUZZLE 3D ECKPLATTE



Farbe: Rot
Stärke: 8cm

62044

**PUZZLE 3D ECKPLATTE
ABFALLEND**



Farbe: Schwarz
Stärke: 8cm

62031

PUZZLE 3D RANDPLATTE



Farbe: Grün
Stärke: 8cm

62043

**PUZZLE 3D RANDPLATTE
ABFALLEND**



Farbe: Grau
Stärke: 8cm

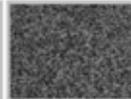
62042

RABATTE WEGEINFASSUNG



Farbe: Grau
Stärke: 5,1cm



Stärke (cm)	HIC (cm)	Gewicht pro Stk (kg)	pro Palette (Stk)				
				Rot	Grün	Schwarz	Grau
4,5	160	8,9	128				
6,0	210	11,8	100				
8,0	280	16,5	80				

Unsere Fallschutzmatten sind in 4 Farben und 3 unterschiedlichen Stärken verfügbar. Der HIC Wert gibt die max. freie Fallhöhe der Fallschutzmatten in Abhängigkeit der Stärke an.

40210

PARKBANK MARS



Material Gestell: Gusseisen, pulverbeschichtet
Material Latten: Tropenholz
Maße (TxBxH): 65cm x 180cm x 45cm
Optionen: - Latten aus Recycling-Kunststoff
-Stuhl, Doppelbank erhältlich

40211

PARKBANK PLUTO



Material Gestell: Stahlguss mit Verzinkung
Material Latten: Holz
Maße (TxBxH): 71cm x 180cm x 46cm
Optionen: -Latten aus FSC-Holz

40212

PARKBANK VENUS



Material Gestell: Ferrus FDB behandelter Sphäroguss
Material Latten: Holz
Maße (TxBxH): 70cm x 170cm x 45cm
Optionen: -Latten aus FSC-Holz-Bank als Stuhlform, Doppelbank

40213

PARKPANK MERKUR



Material: Beton
Farbe: Granit-Grau
Maße (TxBxH): 50cm x 200cm x 45cm
Gewicht: 1095 kg

40214

PARKBANK NEPTUN



Material: Stahlblech, schwarz / grau lackiert
Maße (TxBxH): 63cm x 210cm x 51cm
Gewicht: 53 kg

40215

PARKBANK SATURN



Material: Imprägniertes Nadelholz, Kiefer
Maße (TxBxH): 56cm x 175cm x 45cm
Gewicht: 31 kg

40216

PARKBANK URANUS



Material Beine: Rundrohr Ø40mm
Material Lehnen: Lochblech 2mm, feuerverzinkt und pulverbeschichtet
Maße (TxBxH): 75cm x 208cm x 43cm
Gewicht: 33 kg
Optionen: - Version Doppelbank möglich

40217

BANK-TISCH KOMBI JUPITER



2x Parkbank / 1x Parktisch
Material: Recycling-Kunststoff
Maße Bank (BxH): 150cm x 45cm
Maße Tisch (TxBxH): 67cm x 150cm x 75cm
Optionen: Verschiedene Farbvarianten

40218

BANK-TISCH KOMBI ERIS

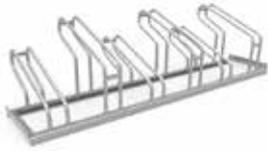


Material: Recycling-Kunststoff
Maße Tisch (TxBxH): 75cm x 180cm x 76cm
Maße Bank (TxBxH): 39m x 180cm x 46cm
Optionen: -Echtholz-Variante erhältlich



40220

FAHRRADSTÄNDER 6FACH



Material: Verzinkter Stahl
Maße (TxBxH): 55cm x 180cm x 50cm

40221

FAHRRADSTÄNDER SPIRALE



Material: Verzinkter Stahl und pulverbeschichtet RAL 9006
Maße (TxBxH): 43cm x 204cm x 42cm

40222

ASCHER



Material: Verzinkter Stahl und pulverbeschichtet RAL 8019
Maße (TxBxH): 16cm x 12cm x 100cm
Einfache seitliche Entleerung

40223

HUNDEKOT-ABFALL



Material: Verzinkter Stahl und pulverbeschichtet RAL 6005
Inhalt: 21 Liter
Maße (TxBxH): 32cm x 20cm x 120cm

40224

ABFALLBEHÄLTER DESIGN



Material: Gusseisen mit Holzverkleidung
Inhalt: 60 Liter
Gesamthöhe: 92cm
Höhe Einsatz: 57cm
Gewicht: 33 kg

40225

ABFALLBEHÄLTER STEELY



Material: Verzinkter Stahl und pulverbeschichtet RAL 9006
Maße (TxBxH): 40cm x 40cm x 102cm
Inhalt: 70 Liter

40226

ABFALLBEHÄLTER FUNDATION



Material: Beton
Maße (TxBxH): 50cm x 50cm x 109cm
Inhalt: 140 Liter
Gewicht: 190 kg

40227

ABFALLBEHÄLTER NATURE



Material: Holz
Maße (DxH): 46cm x 70cm
Inhalt: 40 Liter

40228

OUTDOOR DESINFEKTIONSSPENDER



Material: Edelstahl
Maße (TxBxH): 12cm x 12cm x 140cm
Inhalt: 2 Liter Desinfektionmittel
Gewicht: 16kg - Vandalismussicher





Zu unseren Kunden zählen:

- Hotels, Motels und Gästehäuser
- Universitäten, Schulen, Kindergärten und Horte
- Städte, Gemeinden und Kommunen
- Vereine (Fußball, Gymnastik, Jugendvereine)
- Zelt- und Campingplätze
- Pharmaunternehmen, Krankenkassen und Ärzte
- Firmen und Privatpersonen

Wir sind mehr als nur ein einfacher Lieferant von Outdoor Fitness Geräten. Auf Wunsch beraten wir bei der Auswahl der Geräte und betreuen sie in jeder Projektphase. Die fängt natürlich auch schon vor einem Auftrag bei uns an. Um ein bestmögliches Ergebnis liefern zu können, sind Begehungen der Anlage vor, während und nach dem Bau für uns selbstverständlich. Auch nach der Bauphase betreuen wir Ihre Einrichtung gerne weiter und übernehmen die regelmäßigen Inspektionen und Wartung für Sie.

Trimm Dich Pfade, Fitnessparcours, Bewegungs- und Mehrgenerationenparks stellen eine abwechslungsreiche, unterhaltsame und somit motivierende Alternative zum Fitnessstudio dar. Durch den Bau einer Outdoor-Sportanlage können Sie als Kommune daher aktiv die Gesundheit Ihrer Bürger fördern und zugleich die Attraktivität Ihrer Stadt erhöhen.

Aber nicht nur Kommunen haben den Trend und Nutzen für den Sport an der frischen Luft erkannt.

Heutzutage wird in vielen Bereichen die Möglichkeit geboten, sich an der frischen Luft sportlich zu betätigen. Zu unseren Kunden zählen die verschiedensten Unternehmen, Behörden, Vereine und Privatpersonen.



Eine gute Beratung ist das A und O für uns.

Bei der Planung und dem Bau einer Outdoor Sportanlage sind zahlreiche Vorgaben zu beachten, die in verschiedenen DIN EN Normen festgeschrieben sind. Daher sollte ein solches Vorhaben stets von einem ausgebildeten Fachmann begleitet und überwacht werden. Gerne übernimmt unser Planungsbüro mit ausgebildeten Experten diesen Part für Sie und stehen Ihnen während der gesamten Projektphase beratend zur Seite. Auch die daran angeschlossenen Inspektionen und Wartungen können wir auf Wunsch für Sie vornehmen. Sofern Sie die Planung und die Errichtung der Outdoorgeräte selbst vornehmen möchten, liefern wir unsere Produkte zum Wunschtermin bis zum Einsatzort.

Lassen Sie sich von uns beim Planungsprozess Ihrer Outdoor Sportanlage unterstützen. In enger Zusammenarbeit setzen wir einerseits Ihre Wünsche und Vorstellungen um. Andererseits profitieren Sie dabei von unserer jahrelangen Branchenerfahrung und haben direkt Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen Ihres Projektes. Selbstverständlich fließen bei der Planung auch die örtlichen Gegebenheiten mit ein.

Visualisierung Ihres Projektes

Um eine bestmögliche Visualisierung zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine umfassende 3D Planung an. Auf Wunsch erstellen wir ein Auto CAD Modell. Durch das hochwertige Anschauungsmaterial ist es für Sie einfacher, potenzielle Kapitalgeber von Ihrem Projekt zu überzeugen. Auch zu Marketingzwecken lassen sich Modelle dieser Art sehr gut einsetzen.



Die Visualisierung einer Anlage ist nach den örtlichen Gegebenheiten möglich.



Unter folgendem Link finden Sie unsere Planungshilfe für Ihre Outdoor Sportanlage. In diesem Dokument erhalten Sie wichtige Informationen und können gleichzeitig alle Punkte in einer Checkliste eintragen und uns diese als Anfrage senden. Somit erhalten wir gleich alle relevanten Informationen um uns einen ersten Überblick zu verschaffen.



Egal ob Sie die bestellten Fitnessgeräte und Zubehörteile von uns oder einem anderen qualifizierten Fachmann installieren lassen wollen, können Sie sich stets auf eine termingerechte und unkomplizierte Lieferung verlassen. Bei Ersatzteilen bieten wir den Versand über einen Paketdienstleister an. Größere Lieferungen werden von uns durch eine Spedition geschickt oder wir liefern es persönlich. Den Termin für die Lieferung stimmen wir stets mit Ihnen ab. Unsere Partner sind darauf eingestellt, dass die Baustelle oft schwieriger zu finden ist, da die Anlage meist in einem Park oder Wald errichtet wird. Die bestellte Ware wird von unserem gut ausgebildeten Logistikpersonal stets sorgfältig verpackt.



Lieferung durch unseren Fuhrpark oder der
Spedition / Paketdienstleister

MONTAGE ODER KOORDINATION DURCH OUTGYM



Gerne kümmern wir uns auch um die Errichtung Ihrer Anlage. Hierfür setzen wir unser hausinternes Montageteam ein, dass mit unseren Geräten und allen relevanten Normen bestens vertraut ist.

Bei unseren Produkten liegen stets detaillierte und leicht verständliche Montageanleitungen bei. Grundsätzlich ist auch eine Selbstmontage in Eigenregie möglich. Beispielsweise der örtliche Bauhof oder ein örtliches Galabau-Unternehmen können dies in der Regel problemlos ausführen. Gerne koordinieren wir auch diese Tätigkeiten.

Bei der Montage sollte auf die Einhaltung folgender Punkte geachtet werden, um spätere Mängel, Schäden oder eine etwaige Verletzungsgefahr durch unsachgemäße Installation zu vermeiden.

- Fachgemäße Vermessung und Planung
- Sicherung der Baustelle mit Bauzäunen
- Montage nach DIN-Richtlinien unter Beachtung von Bewegungszonen und Fallflächen
- Fachgemäßes Erstellen der Fundamente nach Plan
- Berücksichtigung von Regenwasser und Entwässerung
- Erstabnahme von einem qualifizierten Prüfer

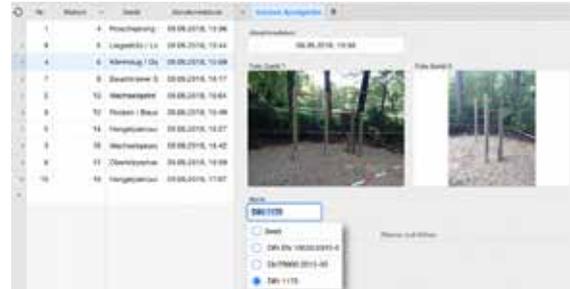


INSPEKTION ZUR VERMEIDUNG VON UNFÄLLEN, BESCHÄDIGUNGEN UND RECHTLICHEN FOLGEN

Eine regelmäßige Reinigung und Inspektion der Outdoor-Sportgeräte ist nicht nur aus optischen Gründen, sondern insbesondere aufgrund von Sicherheitsaspekten regelmäßig vorzunehmen. Dabei handelt es sich um vorbeugende Maßnahmen zur Minimierung von Verletzungen und Unfällen. Gemäß der DIN EN 16630:2015 ist der Eigentümer, respektive Betreiber für die regelmäßige Wartung und Inspektion der Geräte verantwortlich. Bereits zur Vermeidung von rechtlichen Folgen ist eine turnusmäßige Inspektion unerlässlich.

Die Überprüfung gliedert sich wie folgt aus:

- Visuelle Kontrolle -> Täglich bis wöchentlich
- Operative Kontrolle -> Alle 1-3 Monate
- Jahreshauptuntersuchung -> Jährliche Durchführung



VOLLSTÄNDIGE UND SACHGEMÄSSE ÜBERPRÜFUNG DURCH DEN FACHMANN

Die Durchführung der Funktionsprüfungen und der Instandsetzungsarbeiten obliegt einer geeigneten und entsprechend instruierten Fachperson. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, alle Inspektionen – allen voran die jährliche Hauptuntersuchung – von einem nach DIN SPEC 79161 zertifizierten Fachmann durchführen zu lassen. Auf diese Weise können auch verdeckte Unregelmäßigkeiten und Defekte frühzeitig erkannt und behoben werden.

Bei unserem Fachpersonal handelt es sich um offiziell nach DIN 79161 zertifizierte Prüfer. Durch ihre qualifizierte Ausbildung und die jahrelange Berufserfahrung sind unsere Prüfer in der Lage, Fehlerquellen zielstrebig zu identifizieren und zu beseitigen. Gerne übernehmen wir die Inspektions- und Wartungsarbeiten und beraten sie hinsichtlich der Sicherheitsaspekte ihrer Outdoor-Anlage.



Hier finden Sie noch mehr Informationen zur Inspektion und Wartung.

UNTERSTÜTZEN SIE IHRE OUTDOOR SPORTANLAGE MIT EINER INDIVIDUALISIERTEN APP

Eine gute Outdoor Sportanlage bietet nicht nur eine umfangreiche Ausstattung und abwechslungsreiche Trainingsstationen. Wir sind stets bemüht, unseren Kunden darüber hinaus einen hohen Mehrwert zu bieten. Durch unseren App Service haben wir dies erreicht. Egal ob Sie den Bau einer neuen Einrichtung planen oder eine App für eine bereits bestehende Outdoor Sportanlage programmieren lassen wollen, sind wir der richtige Ansprechpartner. Informieren Sie sich über unseren Service und lassen sich unverbindlich ein individuelles Angebot erstellen!



TRAININGSTATIONEN EINFACH ERKLÄRT

In der personalisierten App für Ihre Outdoor Einrichtung haben Sie die Möglichkeit, Beschreibungen zu den einzelnen Trainingsstationen zu hinterlegen. Diese können als Texte beschrieben, oder sogar als anschauliches Video hinterlegt werden. Dadurch können potenzielle Nutzer rasch alle Übungen meistern und ein effektives Training absolvieren. Auch die Standorte der einzelnen Stationen können in der individuellen App angezeigt werden. Sie informieren Ihre Nutzer umfassend und komfortabel!

NEUE KUNDEN GEWINNEN

Weiterhin können Sie Ihre Outdoor Sportanlage in unserer Onlinedatenbank hinterlegen und direkt mit der App verlinken. Ihre Einrichtung kann sowohl von einheimischen Nutzern als auch von Touristen einfacher gefunden werden. Über die App lassen Sie die interessierten Personen wissen, welche Stationen vorhanden sind, welche Übungen durchgeführt werden können und die Einrichtung zu finden ist. Über den integrierten Routenplaner werden die Nutzer auf kürzestem Weg zu Ihrer Sportanlage navigiert. Gewinnen Sie neue Kunden und lassen sich ihre persönliche App erstellen!

EINE AKTIVE COMMUNITY AUFBAUEN

Über die individuelle App stellen Sie eine interaktive Plattform bereit, auf der sich die Nutzer austauschen können. Persönliche Erfahrungen mit der Sportanlage, Anleitungen zu modifizierten Übungen oder andere hilfreiche Kommentare können dort auf einfache Weise ausgetauscht werden. Weiterhin können sich registrierte Nutzer zum gemeinsamen Training verabreden. Auf diese Weise kann die Motivation zur sportlichen Aktivität zusätzlich gesteigert werden.



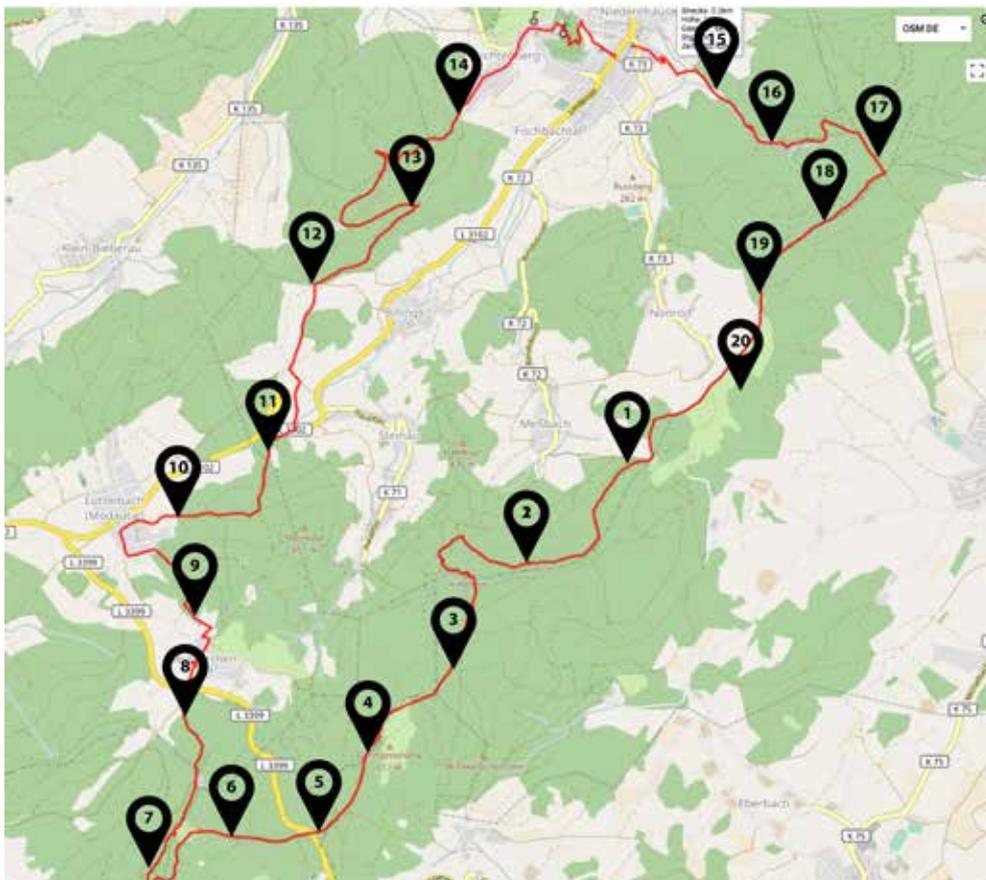
Infos zur App-Erstellung

DIGITALISIERUNG IHRER ANLAGE

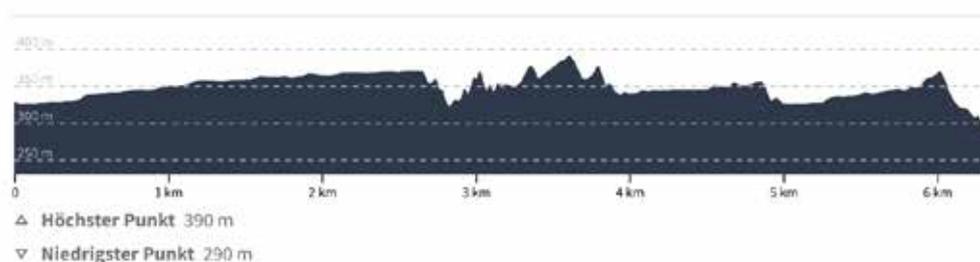
Für unsere neuen Anlagen, als auch für Ihre bestehenden Sportanlagen bieten wir eine GPS- und Umgebungsaufnahme an. Somit können sie auf der Homepage der Stadt/Gemeinde GPS Wegstrecken anbieten und allen Benutzern genaue Informationen über die Position der Übungsstationen, Länge sowie Höhenmeter der Strecke und auch deren Zustand (Fotoserie) zur Verfügung stellen. Die Daten können auch für die Erstellung eines Übersichtsschildes genutzt werden.

Unser Angebot:

- GPS Aufnahme der Route
- GPS Aufnahme der Stationen
- Hochwertige Fotos der Stationen, sowie Umgebung -
- Aufnahme der Wegstrecke und Höhenmeter



HÖHENPROFIL



Artikelnummer	Beschreibung	Preis
10000	Schild nach Ihren Vorgaben	Auf Anfrage!
10001	Stationsschild Kniebeuge	89.00 €
10002	Stationsschild Kniewippe	89.00 €
10003	Stationsschild seitliches Armkreisen	89.00 €
10004	Stationsschild Hampelmann	89.00 €
10005	Stationsschild Liegestütz	89.00 €
10006	Stationsschild Beine und Arme Kreisen	89.00 €
10007	Stationsschild Weitsprung	89.00 €
10008	Stationsschild Rumpfschwingen	89.00 €
10009	Stationsschild Beindehnen	89.00 €
10010	Stationsschild Armkreisen	89.00 €
10011	Stationsschild Lockerungsübung	89.00 €
10012	Stationsschild Joggen	89.00 €
10013	Stationsschild Sprinten	89.00 €
10014	Stationsschild Wechselsprint	89.00 €
10015	Stationsschild Froschhüpfen	89.00 €
10016	Stationsschild Seitsprung	89.00 €
10017	Stationsschild Situps	89.00 €
10018	Stationsschild Kniestrecke	89.00 €
10019	Stationsschild Rumpfdrehen	89.00 €
10020	Stationsschild Vorwärtssprung	89.00 €
10021	Stationsschild Balancieren	89.00 €
10023	Stationsschild Treppenlauf	89.00 €
10024	Stationsschild Bocksprung	89.00 €
10025	Stationsschild Liegeschieber	89.00 €
10026	Stationsschild Viergang	89.00 €
10027	Stationsschild Absatz-Liegestütz	89.00 €
10028	Stationsschild Trizeps-Tip	89.00 €
10029	Stationsschild Hüftheber	89.00 €
10030	Stationsschild Reverse Crunch	89.00 €
10031	Stationsschild Armrotation	89.00 €
10033	Stationsschild Armziehen	89.00 €
10034	Stationsschild Bankziehen	89.00 €
10035	Stationsschild Arm Curl	89.00 €
10036	Stationsschild Beinheber	89.00 €
10037	Stationsschild Beinstrecker	89.00 €
10038	Stationsschild Bein-Seitheber	89.00 €
10039	Stationsschild Bein Curl	89.00 €
10040	Stationsschild Beingrätsche	89.00 €
10041	Stationsschild Wandbeuge	89.00 €
10042	Stationsschild Hocke	89.00 €
10043	Stationsschild Sumo Kniebeuge	89.00 €
10044	Stationsschild Ausfallschritt	89.00 €
10045	Stationsschild seitlicher Ausfallschritt	89.00 €
10046	Stationsschild Sternsprung	89.00 €
10047	Stationsschild Absatzbeuge	89.00 €
10048	Stationsschild Beinschere	89.00 €
10049	Stationsschild Beinschwebe	89.00 €
10050	Stationsschild Armpresse	89.00 €
10051	Stationsschild Beinheber	89.00 €
10052	Stationsschild Taillenbeuge	89.00 €
10053	Stationsschild Crunch	89.00 €
10054	Stationsschild Beinstrecker	89.00 €
10055	Stationsschild Stützstoss	89.00 €
10056	Stationsschild Faustgriff	89.00 €
10057	Stationsschild Frontheber	89.00 €
10058	Stationsschild Knieheber	89.00 €
10059	Stationsschild Military Press	89.00 €
10061	Stationsschild Fussheber	89.00 €
10062	Stationsschild seitliches Armheben	89.00 €
10063	Stationsschild Twist	89.00 €
10064	Stationsschild V-Situps	89.00 €
10066	Stationsschild Beindehnen II	89.00 €
10071	Stationsschild Hüftdehnen	89.00 €
10077	Stationsschild Oberkörperdehnen	89.00 €
10085	Stationsschild Armdehnen	89.00 €
10089	Stationsschild Armdehnen II	89.00 €

10091	Stationsschild Rumpfkreisen	89.00 €
10092	Stationsschild Vorwärtshüpfen	89.00 €
10093	Stationsschild Stützsprung	89.00 €
10094	Stationsschild Hangeln	89.00 €
10095	Stationsschild Klimmzüge	89.00 €
10096	Stationsschild Wackelbrücke	89.00 €
10100	Stationsschild Dehnung 4-fach	89.00 €
10102	Aufpreis Material HPL 4mm	40%
10150	Stationsschild Armkreisen	89.00 €
10151	Stationsschild Beindehnen	89.00 €
10152	Stationsschild Kniewippe	89.00 €
10153	Stationsschild seitliches Armkreisen	89.00 €
10154	Stationsschild Rumpfschwingen	89.00 €
10155	Stationsschild Froschhüpfen	89.00 €
10156	Stationsschild Beine und Arme Kreisen	89.00 €
10157	Stationsschild Klimmzüge	89.00 €
10158	Stationsschild Seitsprung	89.00 €
10159	Stationsschild Rumpfkreisen	89.00 €
10160	Stationsschild Situps	89.00 €
10161	Stationsschild Kniestrecke	89.00 €
10162	Stationsschild Rumpfdrehen	89.00 €
10163	Stationsschild Vorwärtshüpfen	89.00 €
10164	Stationsschild Stützsprung	89.00 €
10165	Stationsschild Kniebeuge	89.00 €
10166	Stationsschild Liegestütz	89.00 €
10167	Stationsschild Beinspreizen	89.00 €
10168	Stationsschild Hangeln	89.00 €
10169	Stationsschild Weitsprung	89.00 €
10170	Stationsschild Treppenlauf	89.00 €
10171	Stationsschild Balancieren	89.00 €
10501	Richtungsschild links	34.00 €
10502	Richtungsschild rechts	34.00 €
10505	Übersichtsschild HPL	329.00 €
10506	Richtungsschild geradeaus	34.00 €
10507	Entfernungsschilder HPL	33.00 €
10510	Richtungsschild Alu-Verbund	9.90 €
10511	Pfeil-Sticker	1.00 €
10515	Aluminiumnagel	0.10 €
10800	Schildstärke HPL 4->8mm, Aufpreis	19.90 €
10801-2	2 Bohrungen nach Maß, Aufpreis	5.00 €
10801-4	4 Bohrungen nach Maß, Aufpreis	10.00 €
10802	Ecken abrunden, Aufpreis	14.90 €
11410	Schildbefestigung Holzbalken	119.00 €
11411	Schildbefestigung Rundrohr	179.00 €
20000	Norwell Chest Station	3,695.00 €
20001	Norwell Back Station	3,595.00 €
20002	Norwell Sit Up Station	1,795.00 €
20003	Norwell Pull Up Station	3,145.00 €
20004	Norwell Bar Station	1,995.00 €
20005	Norwell Leg Station	3,395.00 €
20006	Norwell Air Walker Station	3,595.00 €
20007	Norwell Cross Station	3,695.00 €
20009	Norwell Hip Station	3,295.00 €
20010	Norwell Twister Station	2,845.00 €
20012	Norwell Stretch Station	1,885.00 €
20014	Norwell Tischtennis	3,595.00 €

Preisliste Stand: August 2021

Alle Preise zzgl. MwSt / zzgl. Versandkosten

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

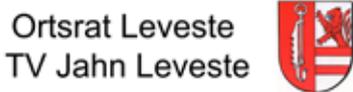
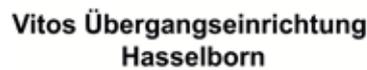
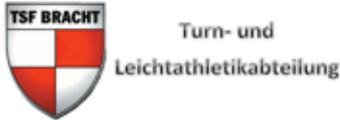
Alle aktuellen Preise können Sie auf www.outgym.de einsehen.

Preise für Schilderausführung aus dem Material Alu-Dibond

Artikelnummer	Beschreibung	Preis
20015	Norwell Übersichtsschild	1,295.00 €
20016	Norwell Dual Pull Up Station	3,195.00 €
20017	Norwell Kombi Station 1	3,995.00 €
20018	Norwell Stationsschild	795.00 €
20021	Norwell Arm Walker Station	3,495.00 €
20023	Norwell Rider Station	2,795.00 €
20024	Norwell Balancer Station	2,695.00 €
20025	Norwell Bench Station	1,735.00 €
20027	Norwell Tire Flip Station	1,495.00 €
20028	Norwell Horizontal Ladder Station	4,995.00 €
20029	Norwell Dual Bar Station	2,890.00 €
20031	Norwell Step Blocks Station	1,495.00 €
20032	Norwell Triple Pull Up Station	3,995.00 €
20035	Norwell Kombi Station 3	4,855.00 €
20036	Norwell Parcours Station	3,995.00 €
20037	Norwell Calisthenicsanlage Strong	11,459.00 €
20038	Norwell Calisthenicsanlage Power	15,995.00 €
20039	Norwell Tisch-Bank Kombi	3,390.00 €
20040	Norwell Multi Ladder Station	2,495.00 €
20041	Norwell Tri Jumper Station	3,090.00 €
20042	Norwell Functional Bench	1,290.00 €
20050	45 Grad Stationsschild für Norwell Geräte	490.00 €
20051	45 Grad Übersichtsschild für Norwell Geräte	890.00 €
20052	Norwell Kombi Station 5	5,990.00 €
20503	Norwell Cycle Handicap Station	2,295.00 €
20504	Norwell Thai Chi Handicap Station	1,895.00 €
20700	Norwell Starter Paket	11,990.00 €
20701	Norwell Standard Paket	28,990.00 €
20702	Norwell Senior Paket	16,990.00 €
20706	Norwell Street Workour Paket	16,900.00 €
30700	Komplettsset mit 10 Stationen	790.00 €
30704	Komplettsset mit 15 Stationen / 4 Geräte	7,490.00 €
30709	Komplettsset mit 20 Stationen / 10 Geräte	14,700.00 €
40002	Winkelbank Station	1,150.00 €
40003	Sprossenwand Station	1,740.00 €
40004	Liegestütz Station	729.00 €
40005	Flachbank Station	1,190.00 €
40006	Barren Station	749.00 €
40007	Stufenreck Station	749.00 €
40008	Sprungpflz Station	749.00 €
40009	Balken Station	379.00 €
40010	Hochsprung Station	890.00 €
40011	Squat Station	489.00 €
40012	Hürden Station	790.00 €
40013	Balance Balken	650.00 €
40014	Hüpfparcours Station	1,590.00 €
40015	Absatzbalken Station	769.00 €
40016	Liegestütz / Liegezug Station	729.00 €
40017	Hangelleiter Station	1,290.00 €
40018	Multitraining Station	4,490.00 €
40019	Multikraft Station	3,190.00 €
40021	Fahrrad Rastbank	1,890.00 €
40101	CalPark XXL Station	11,490.00 €
40102	CalPark XL Station	8,990.00 €
40103	CalPark L Station	8,390.00 €
40104	CalPark M Station	8,690.00 €
40105	CalPark S Station	5,390.00 €
40106	CalPark Ringstation	3,890.00 €
40107	CalPark Sproßenstation	4,490.00 €
40108	CalPark Hangelstation	3,890.00 €
40109	CalPark Sit Up Station	4,190.00 €
40150	Multitraining / Calisthenics Übersichtsschild	329.00 €
40502	Stationsschild für Forrest Winkelbank	89.00 €
40503	Stationsschild für Sprossenwand	89.00 €
40504	Stationsschild für Liegestütz	89.00 €
40505	Stationsschild für Flachbank	89.00 €
40506	Stationsschild für Barren	89.00 €

40507	Stationsschild für Stufenreck	89.00 €
40508	Stationsschild für Sprungpflz	89.00 €
40509	Stationsschild für Balken	89.00 €
40510	Stationsschild für Hochsprung	89.00 €
40511	Stationsschild für Squat	89.00 €
40512	Stationsschild für Hürden	89.00 €
40513	Stationsschild für Balance Balken	89.00 €
40514	Stationsschild für Hüpfparcours	89.00 €
40515	Stationsschild für Absatzbalken	89.00 €
40516	Stationsschild für Liegestütz / Liegezug	89.00 €
40517	Stationsschild für Hangelleiter	89.00 €
40518	Stationsschild für Multitraining	89.00 €
40519	Stationsschild für Multikraft	89.00 €
40521	Stationsschild für Fahrrad Rastbank	89.00 €
50001	Oakline Barren	1,690.00
50002	Oakline Balancierbalken	890.00
50003	Oakline Balanciertau	2,190.00
50005	Oakline Seilschwingen	1,290.00
50005	Oakline Dual Reck	1,390.00
50006	Oakline Triple Reck	1,790.00
50007	Oakline Liegestützgerät	2,190.00
50010	Oakline Liegezugstation	1,290.00
50011	Oakline Sprossenwand	3,290.00
50012	Oakline Wechselsprung Station	790.00
50013	Oakline Froschsprung	1,690.00
50014	Oakline Himmelleiter	3,190.00
50015	Oakline Slalomlauf / Wechselsprint	790.00
50017	Oakline Flachbank	2,290.00
50018	Oakline Schrägbank	2,290.00
50501	Sportschild für Oakline Barren	89.00 €
50502	Sportschild für Oakline Balancierbalken	89.00 €
50503	Sportschild für Oakline Balanciertau	89.00 €
50505	Sportschild für Oakline Seilschwingen	89.00 €
50506	Sportschild für Oakline Dual Reck	89.00 €
50507	Sportschild für Oakline Triple Reck	89.00 €
50508	Sportschild für Oakline Liegestütz Station	89.00 €
50510	Sportschild für Oakline Liegezugstation	89.00 €
50511	Sportschild für Oakline Sprossenwand	89.00 €
50512	Sportschild für Oakline Seitsprung Station	89.00 €
50513	Sportschild für Oakline Froschsprung Station	89.00 €
50514	Sportschild für Oakline Himmelleiter	89.00 €
50515	Sportschild für Oakline Slalomlauf	89.00 €
50517	Sportschild für Oakline Flachbank	89.00 €
50518	Sportschild für Oakline Schrägbank	89.00 €
70500	Calisthenics Park Rocket L	9,490.00 €
70501	Calisthenics Park Rocket M	7,390.00 €
70503	Calisthenics Park Rocket S	5,190.00 €
70505	Calisthenics Park Rocket XXL	23,900.00 €
70512	Calisthenics Park Rocket Liegestütz Multi 3	849.00 €
70522	Calisthenics Park Rocket Barren	1,790.00 €
70523	Calisthenics Park Rocket Spinne	3,890.00 €
70527	Calisthenics Park Rocket Brücke Strong	2,990.00 €
70530	Calisthenics Park Rocket Modul S	3,290.00 €
70537	Calisthenics Park Rocket Turnreck versetzt	2,090.00 €
70600	Calisthenics Park Niro XL	21,290.00 €
70601	Calisthenics Park Niro L	17,690.00 €
70602	Calisthenics Park Niro M	13,390.00 €
70603	Calisthenics Park Niro S	5,810.00 €
70700	Calisthenics Park Nature XL	22,290.00 €
70701	Calisthenics Park Nature L	20,090.00 €
70702	Calisthenics Park Nature M	16,390.00 €
70703	Calisthenics Park Nature S	7,280.00 €
71001	Nordic Walking Technikschild	89.00 €
71002	Nordic Walking Übersichtsschild	329.00 €
71003	Richtungsschild Spitz 150x540	49.00 €
71004	Richtungsschild Spitz 150x300	39.00 €
71006	Richtungsschild 150x540	39.00 €
71007	Richtungsschild 150x300	33.00 €

REFERENZEN / SPONSOREN



§1 Impressum

Outgym GmbH
Bgm.-Georg-Reck-Str. 3
91336 Heroldsbach

Telefon: 09190 / 9958 - 544
Fax: 09190 / 9958 - 914
E-Mail: info@outgym.de

Geschäftsführer: Michael Meindl
Registergericht: Bamberg
Registernummer: HRB10384

Steuernummer: 216/134/80835
Ust-ID: DE344141760

§2 Allgemeines

Unser Katalogangebot ist freibleibend und unverbindlich. Artikeländerungen in Farbe und Design behalten wir uns ausdrücklich vor.

Dieser Katalog richtet sich ausschließlich an Unternehmer, Kommunen und Vereine, die Waren in ihrer selbständigen beruflichen, gewerblichen, behördlichen und der dienstlichen Tätigkeit verwenden, insbesondere an Vollkaufleute, juristische Personen des öffentlichen Rechtes und auch an öffentlich-rechtliches Sondervermögen. Ein Nachweis dieser Eigenschaften ist uns auf Verlangen zu erbringen. Mit der Bestellung versichert der Besteller, dass die bestellten Artikel ausschließlich zu den vorbezeichneten Zwecken verwendet werden.

§3 Geltungsbereich

Die vorliegenden Geschäftsbedingungen gelten für alle Verträge zwischen dem Käufer und dem Verkäufer, soweit nicht schriftlich zwischen den beiden Parteien eine Abänderung vereinbart wird. Abweichende oder entgegenstehende Geschäftsbedingungen sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Verkäufers wirksam.

§4 Preise

Alle Preise in dieser Broschüre werden als Nettopreise exkl. 19% MwSt. angegeben. Die Montage und die Lieferkosten sind nicht im Artikelpreis enthalten und werden gesondert ausgewiesen.

§5 Zahlungsbedingungen

Sie haben folgende Zahlungsmöglichkeiten:

- Zahlung per Vorkasse via Paypal oder Überweisung

Folgende Einrichtungen können wir den Kauf auf Rechnung anbieten:

- Universitäten und Schulen, Städte und Gemeinden, öffentliche Einrichtungen, Krankenhäuser und Ärzte, Kindergärten, Großunternehmen, Banken, Kanzleien

Das Zahlungsziel ist 14 Tage ab Rechnungsdatum.

§6 Lieferbedingungen

Die Lieferfrist ist in der Artikelbeschreibung und im Angebot angegeben. Bei der Zahlungsart Vorkasse per Überweisung / Paypal erfolgt die Versendung erst nach Eingang des vollständigen Kaufpreises und der Versandkosten beim Verkäufer. Bei der Zahlungsart Rechnung wird die Ware unverzüglich nach Fertigstellung versendet.

Für paketfähige Ware berechnen wir pro 31,5kg 14,90 Euro inkl. MwSt. Bei Speditionsware richten sich die Versandkosten nach der Menge sowie den Lieferort der Ware.

§7 Gewährleistung

Die Gewährleistungsfrist beträgt ein Jahr ab Ablieferung der Ware. Die einjährige Gewährleistungsfrist gilt nicht für dem Verkäufer zurechenbare schuldhaft verursachte Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und grob fahrlässig oder vorsätzlich verursachte Schäden bzw. Arglist des Verkäufers, sowie bei Rückgriffsansprüchen gemäß §§ 478, 479 BGB. Als Beschaffenheit der Ware gelten nur die eigenen Angaben des Verkäufers und die Produktbeschreibung des Herstellers als vereinbart, nicht jedoch sonstige Werbung, öffentliche Anpreisungen und Äußerungen des Herstellers. Sie sind verpflichtet, die Ware unverzüglich und mit der gebotenen Sorgfalt auf Qualitäts- und Mengenabweichungen zu untersuchen und offensichtliche Mängel binnen 7 Tagen ab Empfang der Ware dem Verkäufer schriftlich anzuzeigen, zur Fristwahrung reicht die rechtzeitige Absendung. Dies gilt auch für später festgestellte verdeckte Mängel ab Entdeckung. Bei Verletzung der Untersuchungs- und Rügepflicht ist die Geltendmachung der Gewährleistungsansprüche ausgeschlossen. Bei Mängeln leistet der Verkäufer nach seiner Wahl Gewähr durch Nachbesserung oder Ersatzlieferung. Schlägt die Mangelbeseitigung zweimal fehl, können Sie nach Ihrer Wahl Minderung verlangen oder vom Vertrag zurücktreten. Im Falle der Nachbesserung muss der Verkäufer nicht die erhöhten Kosten tragen, die durch die Verbringung der Ware an einen anderen Ort als den Erfüllungsort entstehen, sofern die Verbringung nicht dem bestimmungsgemäßen Gebrauch der Ware entspricht.

§8 Eigentumsvorbehalt

Der Verkäufer behält sich das Eigentum an der Ware bis zum vollständigen Ausgleich aller Forderungen aus der laufenden Geschäftsbeziehung vor. Vor Übergang des Eigentums an der Vorbehaltsware ist eine Verpfändung oder Sicherheitsübereignung nicht zulässig.

§9 Haftungsbeschränkung

Die Haftung des Verkäufers für leicht fahrlässige Pflichtverletzungen ist ausgeschlossen, sofern keine wesentliche Vertragspflichten (Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages erst ermöglicht, deren Verletzung die Erreichung des Vertragszwecks gefährdet und auf deren Einhaltung Sie als Kunde regelmäßig vertrauen), Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, Garantien für die Beschaffenheit des Kaufgegenstandes oder auch Ansprüche nach dem Produkthaftungsgesetz betroffen sind. Das gilt auch für entsprechende Pflichtverletzungen der Erfüllungsgehilfen des Verkäufers. Dabei ist die Haftung auf den Schaden begrenzt, mit dem vertragstypisch gerechnet werden muss. Für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit gilt die Haftungsbeschränkung nicht.

§10 Zusammenarbeit mit Partner

Alle verwendeten Bilder und Marken von Partner sind Eigentum der jeweiligen Anbieter.

Verwendete Stockfotografie-Fotos: Fotolia.de - Adobe Stock / Bigstockphoto.com

Seite 17: 51185851 - one caucasian man exercising suspension training - OSTILL

Seite 17: 399616268 - Powerful sportman training to do statics exercise - BAZA

Seite 46: 102091035 - Friends walking in the nature - oneinchpunch

Seite 53: 100647347 - Mann im Büro erklärt einer Frau was - contrastwerkstatt

Seite 56: 38210078 - Handwerker mit Werkzeugkoffer - Bernd Leitner

Seite 57: 48135251 - A manual worker holding tool box - Ljupco Smokovski

Seite 56: 38210078 - Handwerker mit Werkzeugkoffer - Bernd Leitner

Seite 58: 128517519 - Unrecognizable runner with smart phone - Halfpoint

Seite 64: 15970523 - HEALTH-Word-collage-on-white - Login

§11 Gerichtsstand und Erfüllungsort

Es gilt deutsches Recht unter Ausschluss des UN-Kaufrechts. Erfüllungsort sowie Gerichtsstand ist Sitz des Verkäufers.

