



Ostpark Fit Werk

Kraft und Kondition mit funktionalem Training



MISSION OSTPARK FIT WERK- DER CALISTHENICS-PARCOURS

Effektives Ganzkörpertraining ohne Monotonie



Partner des Projekts

Es war einmal im Ostparkstadion, am Hofe am Kanal, in der Stadt Frankenthal – dort, am Rande der Stadt, wo die Platzkultur schwimmt und wo eine gute Geschichte dich hin entführen möchte...

Das Training hier am Parcours macht den eigenen Körper zum Trainingsgerät und setzt auf die Zusammenarbeit unserer Muskelgruppen. Monotone Plackerei in Fitnessstudios, um unsere Muskeln zu trimmen, soll auch in Frankenthal für den, der das möchte, der Vergangenheit angehören. Ihr sollt nicht mehr rätseln, warum Training eigentlich so langweilig sein muss.

Freie, dreidimensionale Übungen stabilisieren deinen Körper und trainieren dich als Athlet.

Der Körper wird im Ganzen gekräftigt, Bewegungsabläufe geschult. Denn: Im Alltag müssen Muskelketten funktionieren – ist der Rumpf zu schwach oder stimmen koordinative Abläufe nicht, verpufft die Energie.

„Für jede Bewegung brauchen wir Hard- und Software – nämlich unsere Muskulatur und den Kopf“, sagte einmal Oliver Schmidlein, der über diesen Weg bereits manchen uns bekannten Sportler fit machte. Durch die Komplexität der Übung denkt dein Kopf mit.

Sportwissenschaftler, Reha-Therapeuten und Athleten nutzen gleichermaßen diese Art des Trainings. Im Leistungs- und auch im Freizeitsportbereich.

DAS IST DAS OSTPARK FIT WERK - KOMM UND WERDE TEIL DAVON!



DIE ENERGIE IN DEINEM KÖRPER

Der Aufbau des Parcours

- 1 Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen des Körper.
- 2 Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Beinmuskulatur.
- 3 Trainieren des Gleichgewichtssinns und Reaktionsfähigkeit.
- 4 Trainieren der Sprung-, Bein- und Hüftmuskulatur.
- 5 Trainieren der Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur.
- 5 Calisthenics in speziellen Kursen auch mit Handicap.

- 1 3 TRX-Bänder
- 2 5 Kettlebells
- 3 5 Springseile
- 4 5 Medizinbälle
- 5 2 Schlagtaue
- 6 3 Gymnastikbälle und 3 Gymnastikmatten

STATION
CALISTHENICS-ALLROUND



SPORT FÜR ALLE AM KANAL - OSTPARK FIT WERK

Fantasie ist die Vorschau, auf das was da kommt.

In meiner Laufbahn habe ich mehr als 9.000 Würfe verschossen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal war ich derjenige, der das Spiel gewinnen konnte und ich habe daneben geworfen. Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb bin ich erfolgreich.

Michael Jordan [[tweet](#)]

WOCHENKURSPLAN					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10-11 Uhr FIT MIX für Mamis	9-10 Uhr FIT für Senioren			1 X Monat 10-10:45 Uhr Bewegung für die Kleinsten Offene Kindergartengruppe	9:30-11:00 Uhr Functional Workout jedermann
14-15 Uhr Gewaltpräventionskurs			14-15 Uhr Gewaltpräventionskurs		
17-18 Uhr Workout mit Handicap Behindertensportverein		17-18 Uhr Workout mit Rollstuhl Behindertensportverein	17-18 Uhr Parkourtraining für Anfänger Jugend 12-15 Jahre	17-18 Uhr FIT ins Wochenende	
18-19:30 Uhr Calisthenics A/B-VFR	18-19:30 Uhr Functional Workout jedermann	18-19:30 Uhr Calisthenics C/D-VFR	18-19 Uhr Parkourtraining für Fortgeschrittene Jugend 12-15 Jahre		
19:30-21:00 Uhr Calisthenics Herren VFR	19:30-21:00 Uhr Calisthenics TG F				




sportbund pfalz



Partner des Projekts

PROJEKTVERLAUF

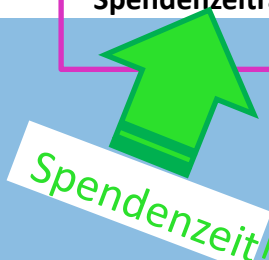
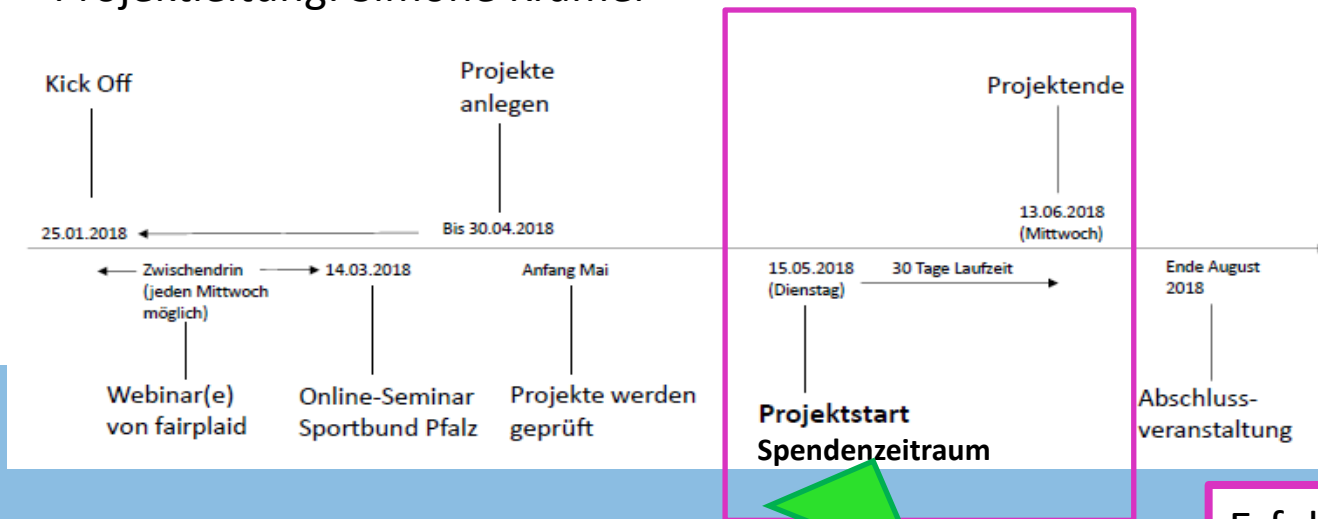


Crowdfunding, die Chance der Finanzierung ohne Risiko für den Sponsor.
Denn: Sollte die Zielsumme nicht erreicht werden, gehen die Gelder zurück
an alle Spender.

MACHE MIT UND UNTERSTÜTZE MIT EINER KLEINEN SPENDE UNSEREN VEREIN!

Meilensteine

Projektleitung: Simone Krämer



Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN
Wolfgang Goethe