

Der **Bewegungsplatz** bietet vier Geräte und eine **Boulebahn**.

An jedem Gerät befindet sich eine Anleitung, die Ihnen zeigt, wie Sie das Gerät bedienen können und welche Muskelpartien jeweils angesprochen werden.

Training ist jederzeit möglich.

Auf der **Boulebahn** haben Sie jeden Samstag 14.00 Uhr Gelegenheit, sich mit den "Boule-Freunden Fehmarn" sportlich zu messen und sich am **Boule-Spiel** gemeinsam zu erfreuen. In der Bibliothek im Stadtpark können Sie während der Öffnungszeiten kostenlos **Boule-Kugeln** ausleihen.



Gehen Sie es an, Bewegung an der frischen Luft erhält uns gesund!

Der **Seniorenbeirat** und der **Umweltrat Fehmarn** sind stolz auf das gemeinsam geplante Ergebnis.

Die formschönen TÜV- und GS-zertifizierten Geräte sind zu jeder Jahreszeit von allen Generationen zu nutzen.

Viel Spaß bei Ihren sportlichen Aktivitäten wünscht Ihnen der

Seniorenbeirat
und
der Umweltrat
der Stadt Fehmarn.



Bewegungsplatz auf Fehmarn

*Wir sind fit und mobil.
Jetzt können wir noch mehr tun.*

Wo und wie?

Im Stadtpark in Burg auf Fehmarn.



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

Wir sagen herzlich Willkommen auf dem neuen Bewegungsplatz im Bürger Stadtpark!

Stadt Fehmarn
Seniorenbeirat
Umweltrat

Hier können Sie die Geräte auf dem neuen Bewegungsplatz auf Fehmarn sehen:



Bike & Stepper

Gerät zum Training der Beinmuskulatur

Funktion: Fahrradfahren ohne Widerstand,
Treppen steigen mit geringer Belastung
Wirkung: Mobilisierung, Konditionsverbesserung
und Koordinationsschulung

Personen: 2 gleichzeitig
AUSDAUER - KOORDINATION - BEWEGLICHKEIT



Total Hip

Gerät zum Training der seitlichen Oberschenkel-,
Bauch- und Hüftmuskulatur

Funktion: seitliches Schwingen des Unterkörpers
bei fixiertem Oberkörper

Wirkung: Förderung der Beweglichkeit und der
Koordination

Personen: 2 gleichzeitig
KOORDINATION - BEWEGLICHKEIT



Arm Rotation

Gerät zum Training der Beweglichkeit im Schulter-,
Ellbogen- und Handgelenk

Funktion: Drehen der Scheiben mit beiden Händen
Wirkung: Förderung der Beweglichkeit und der
Koordination, Mobilisierung der Gelenke,
Entspannung

Personen: 2 gleichzeitig
KOORDINATION - BEWEGLICHKEIT - ENTSPANNUNG



Roman Chair & Hyperextension

Gerät zur Kräftigung der Bauch-, und Gesäß- und
Lendenmuskulatur

Funktion: Einrollen und Aufrichten des Oberkörpers

Wirkung: Kräftigung der Stütz-muskulatur

Personen: 2 gleichzeitig
KRAFT - BEWEGLICHKEIT

Stadt Fehmarn
Geschäftsstelle des Umweltrates
Burg auf Fehmarn
Am Markt 1
23769 Fehmarn / OT Burg

Tel.: 04371 / 506 654
Fax: 04371 / 506-147
umweltrat@stadtfehmarn.de
www.stadtfehmarn.de

Bei Fragen zu den Outdoor-
Bewegungsgeräten wenden Sie sich
bitte an die Firma SAYSU GmbH.
E-Mail: info@saysu.de



Umweltrat Fehmarn

Burg auf Fehmarn • Am Markt 1 • 04371/ 506-654

E-Mail: umweltrat@stadtfehmarn.de • www.stadtfehmarn.de