

Entwurf TA 11.5 Kienberg

29.01.2016

ARGE g.h / VIC / KOLB RIPKE
c/o geskes.hack Landschaftsarchitekten GmbH
Danckelmannstrasse 9

14059 Berlin

Referenzen

Standort	Gerätetyp	Beschreibung
1	Twister	<p>Der Twister hat zwei individuelle Plattformen, eine, auf der man steht und eine, auf der man sitzt, und die Kurve dabei als Stütze benutzt.</p> <p>Diese Station verbessert deine Balance- und Koordinationsfähigkeiten und baut gleichzeitig deine Rückenmuskeln auf.</p>
2	Sit Up	<p>Der Sit-Up stärkt deine Bauch-, Oberschenkel- und Hüftmuskeln auf eine intuitive Weise. Der Schwierigkeitsgrad wird von dir selber und deinem Erfahrungsniveau bestimmt.</p>
3	Stepper	<p>Der Stepper baut Beinmuskeln auf und verbessert deine kardiovaskuläre Ausdauer.</p>
4	Strech	<p>Der Stretch ist sehr wirksam, um Beweglichkeit und Flexibilität in deiner hinteren Oberschenkelmuskulatur, Waden, Gesäßmuskeln beim Abkühlen und dehnen nach dem Training zu fördern.</p>



Referenzen

Standort	Gerätetyp	Beschreibung
5	Hip	Der Hip stärkt die Kraft in deinen Hüften und deinem Rumpfbereich und verbessert gleichzeitig deine kardiovaskuläre Ausdauer.
6	Pull Up	Der Pull Up kombiniert Krafttraining von mehreren Muskelgruppen in deinen Armen, Schultern, Rücken und Rumpf.
7	Chest	Der Chest ist eine Brustpresse zum Sitzen, die das eigene Körpergewicht als Widerstand im Training benutzt. Diese Station verbessert die Kraft im Brustkorbbereich, den vorderen Schultern und im Trizeps.

