



Fit durch das Jahr

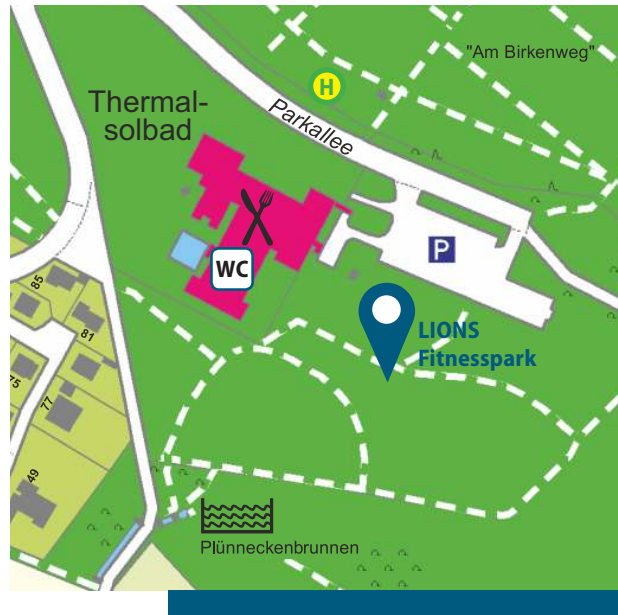
Outdoortraining für alle Generationen

Sich an der frischen Luft bewegen – das bringt nicht nur jede Menge gute Laune, sondern hilft auch gegen Stress, stärkt das Immunsystem und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit.

Der LIONS Fitnesspark Salzgitter-Bad ist ein öffentlich zugänglicher Trainingspark unter freiem Himmel.

Ganzheitliches Körpertraining, Spaß und Geselligkeit stehen im Vordergrund. Insgesamt stehen Ihnen neun Stationen zur Verfügung. Die Übungen werden auf Informationstafeln verständlich erklärt.

Unser Fitnesspark richtet sich an Familien, Jugendliche und Kinder, Senior*innen sowie gesundheitsbewusste und sportlich aktive Menschen. Menschen mit Einschränkungen sind ebenfalls herzlich willkommen.



Der Standort

**Thermalsolbad Salzgitter-Bad,
Parkallee 3, 38259 Salzgitter**

Besuchen Sie unseren Fitnesspark am Thermalsolbad in Salzgitter-Bad. Er liegt in der Nähe des Kneipptretbeckens „Plünneckenbrunnen“ und ist der ideale Treffpunkt für Sportbegeisterte oder alle, die es noch werden möchten.

Die Gastronomie und die sanitären Anlagen im Thermalsolbad sowie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 618 befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Betreiber:
Bäder, Sport und Freizeit Salzgitter GmbH
Zum Salzgittersee 29
38226 Salzgitter
Telefon 05341 839 4432
www.bsf-salzgitter.de

Bäder, Sport & Freizeit
SALZGITTER GMBH



LIONS Fitnesspark Salzgitter-Bad

**Komm vorbei,
mach mit!**

Stand 10/2021

Salzgitter
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN



Schwerpunkt Koordination

Springfeld:

Auf dem Springfeld mit gedämpftem Boden sind Sprungkraft und Koordination gefragt. Trainieren Sie diese auf farblich gekennzeichneten Sprungrouten von leicht bis schwer, die sie auch für individuelle Übungen nutzen können.

Trampolin:

Das Trampolin bietet durch abgeflachte Zugänge an den Seiten echte Barrierefreiheit. Bewegen Sie sich gehend oder springend über die schwingende Fläche und trainieren Gleichgewichtssinn und Koordination.

Slackline:

Schulen Sie Ihre Balance. Probieren Sie es auf einem Bein stehend, vorwärts oder rückwärts gehend – je nach eigener Fähigkeit.

Balancierstrecke:

Variieren Sie den Schwierigkeitsgrad auf drei verschiedenen Strecken und fördern Sie dabei Ihren Gleichgewichtssinn. Auch für Einsteiger*innen!



Schwerpunkt Kraft/Mobilisierung

Armzug:

Besonders bei einer schwachen Rückenmuskulatur ist diese Station genau das Richtige für Sie. Hier ist nicht nur Armkraft gefragt. Der gesamte obere Rücken wird trainiert.

Liegestützen:

Die klassische Übung für die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur. Durch die Veränderung der Griffposition können Sie die Übungen optimal an Ihr Leistungsniveau anpassen.



Kraft- und Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit, aktivieren und stärken gezielt die Muskulatur.

Calisthenics:

Training mit dem eigenen Körpergewicht. Ob Klimmzüge, Hangeln, Beinheben oder Dips – die Calisthenics-Anlage bietet Ihnen vielseitige Möglichkeiten und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Kniebeuge Wackelplatte:

Ob durch Griffe vereinfacht oder durch Wackelplatte erschwert – mit diesem Gerät finden Sie die passende Variante zur Kräftigung Ihrer Hüft- und Beinstreckmuskulatur.

Rückenstrecker:

Die klassische Übung für einen gesunden Rücken. Mit diesem Gerät stärken Sie gezielt die im Alltag stark beanspruchte untere Rückenmuskulatur.

Wussten Sie, dass Ihr Körper bereits ab dem 20. Lebensjahr Muskelmasse abbaut? Regelmäßige Beanspruchung der Muskelgruppen hilft, den Verlust zu reduzieren.

