



## Bewegungspark am Flößerbrunnen

Im Herbst 2017 wurde der vom Seniorenbeirat initiierte Bewegungspark am Flößerbrunnen eröffnet. Die Geräte stehen allen Bürgern der Verbandsgemeinde für ein ganz persönliches Fitnessstraining kostenlos zur Verfügung.

Ihre **Ausdauer** können Sie trainieren am Rudergerät, am Walker, am Ganzkörpertrainer.

Ihre **Beweglichkeit** verbessern Sie am Schultertrainer und auch am Walker.

Ihre **Kraft** stärken Sie an Schulter-/Rückentrainer, Rudergerät und Klimmzug- /Liegestütztrainer.

Ihr **Gleichgewicht** und Ihre **Koordination** schulen Sie nicht nur am Gleichgewichtstrainer, sondern auch durch entsprechende Übungen am Walker und am Ganzkörpertrainer, nicht zu vergessen unsere „Balance Line“, an der Sie selbst feststellen werden, wie schwierig es ist, auf einem Schwebebalken nicht daneben zu treten.

Aus dieser Auflistung sehen Sie schon, dass die Geräte vielfältig nutzbar sind. Jetzt, in Coronazeiten, können sie sogar als Ersatz für das geschlossene Fitness-Studio dienen. Schauen Sie sich den Bewegungspark mal an, probieren Sie die verschiedenen Geräte aus, finden Sie selbst heraus, welches Ihnen am ehesten zusagt.

Wir werden auch wieder persönlich vor Ort sein und über verschiedene Übungsmöglichkeiten informieren. Entsprechende Daten veröffentlichen rechtzeitig an dieser Stelle.

Ach so, Sie wissen gar nicht, wie Sie den Bewegungspark finden: am Fußweg zwischen Wormser, Speyerer und Kurpfalzstraße, zwischen dem Maximilianstift und Penny. Sehen wir uns dort ?

Ihr Seniorenbeirat der VG Maxdorf wünscht eine freundliche Woche, bleiben Sie gesund!

[SBRM-Maxdorf@t-online.de](mailto:SBRM-Maxdorf@t-online.de)

[www.maxdorf.seniorenvertretung.net](http://www.maxdorf.seniorenvertretung.net)

Seniorentelefon 06237-

