

## Putzaktion im Bewegungspark

Rechtzeitig zum Frühlingsanfang trafen sich die Mitglieder des Seniorenbeirats



Maxdorf zum Frühjahrsputz am Flößerbrunnen.

Alle Geräte des Bewegungsparks wurden vom Winterstaub befreit, gereinigt und auf Hochglanz poliert.

Nun kann die Freiluftsaison beginnen!

Schön wäre es, wenn viele Bürger den Bewegungspark nutzen würden, um sich an den Geräten sportlich zu betätigen. Körper und Geist werden positiv darauf reagieren, auch das Immunsystem wird gestärkt und könnte deshalb vielleicht dem Corona Virus etwas Paroli bieten. Nehmen Sie dieses besondere Freizeitangebot in Anspruch!

Doch einen Appell hätten wir: Der Park bedeutet Lebensqualität für alle Bürger in unserer Verbandsgemeinde. Ein Ort für Ruhe und Entspannung, zur körperlichen Fitness und für Begegnungen. Es ist wichtig, diese Einrichtung mit Respekt und Rücksicht zu nutzen, auch gegenüber den Anwohnern, dann können alle langfristig von ihr profitieren und Freude daran haben!

An dieser Stelle einen Dank an Ludwig Adams, der sich während des ganzen Jahres um die Anlage kümmert, sie pflegt und sauber hält.



*Bewegungstipps am **Beintrainer** – viele Übungen an einem Gerät:*

*Beide Beine gleichmäßig schwingen → Beweglichkeit und Ausdauer.*

*Ein Bein weit nach hinten, Oberkörper bleibt gerade; ein Bein weit nach vorn → Beweglichkeit und Kräftigung.*

*Beide Beine nebeneinander vor und zurück → zum Vergnügen, fühlt sich an wie Schiffschaukel.*

**Sehr schwer – Vorsicht:** kleine Schritte ohne Festhalten → Gleichgewicht.

*Und von der anderen Seite: Liegestütze → Kräftigung.*

