

Outdoor Gym im Sportpark Müngersdorf

Benutzung der Geräte nur für Personen ab 14 Jahren oder einer Körpergröße von mehr als 140 cm. Die Übungsanleitungen sind zu befolgen, auf die anderen Sportler*innen ist Rücksicht zu nehmen. Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen. Die Bewegungen gleichmäßig und entsprechend der körperlichen Fähigkeiten ausführen. Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr.

Battlerope

- parallel schwingen
- alternierend
- kreisend
- auf geraden Rücken achten



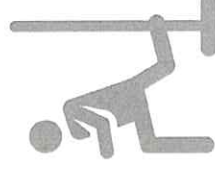
Dip-Station

- Dips
- Stütz im Langsitz
- Pull-ups



Sprossenwand

- Squats
- Liegestütz mit erhöhten Armen oder Beinen
- Crunches mit eingehängten Beinen



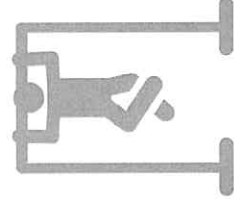
Reckstangen

- Hangeln
- Klimmzüge
- Fixierung mitgebrachter Slingtrainer



Klimmzugstange

- Klimmzüge
- Beine anziehen
- Füße zur Stange
- Hangwaage



Boxsack

- Boxen



Notruf 112

Stadt Köln
Sportpark Müngersdorf
Ostkampfbahn
Olympiaplatz, 50933 Köln
sportentwicklungsplanung@stadt-koeln.de
0221 / 221-31202

PUNTOFIT DIN 16630
Puntodesign
Aludeco-K Ltd.
156004 Kostroma Region
Russia

Eine Initiative von

STADTSportBUND
KÖLN



Stadt Köln