

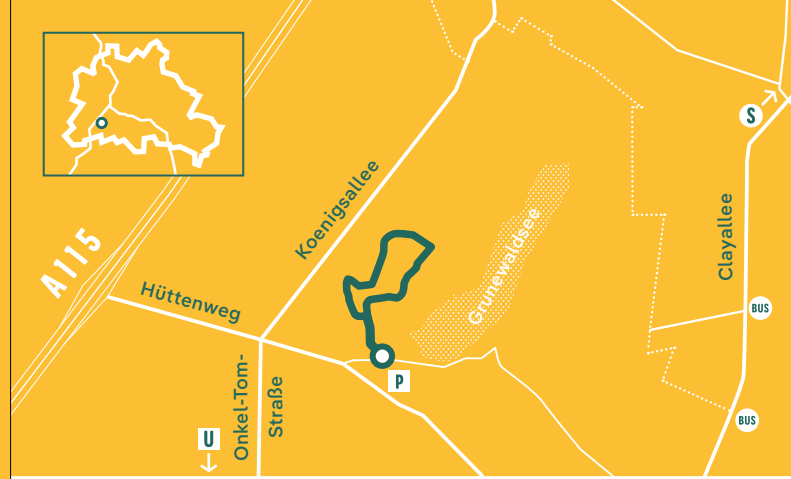
GESUND BEWEGEN UND MUSKELN AUFBAUEN MIT DEM DACHS!

Das neue Sportangebot im Grunewald: Im Revier Dachsberg erwartet Sie der von den Berliner Forsten und dem Sport-Gesundheitsparks Berlin e.V. konzipierte Gesundheitspfad FiF – Fit im Forst.

Sportwissenschaftler*innen und Mediziner*innen haben an vierzehn Freiluftgeräten für Sie Übungen entwickelt. Stärken Sie Ihre Muskeln, Gelenke, Herz und Kreislauf. Bewegen Sie sich regelmäßig und bleiben Sie gesund.

Die Sportgeräte berücksichtigen den Landschaftsschutz und wurden lokal aus heimischen, naturbelassenen Hölzern hergestellt.

SCHWEINEHUND
AN DIE LEINE
UND LOS GEHTS!



FiF FIT IM FORST

EINE ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN

Die **Berliner Forsten** schützen, erhalten und entwickeln nachhaltig die verschiedenen Waldfunktionen (Erholung und Freizeit; Natur- und Landschaftsschutz; Trinkwasser- und Lärmschutz, Boden- und Klimaschutz) in Verbindung mit einer naturnahen und ökologischen Waldbewirtschaftung.



Der **Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.** ist ein 1988 gegründeter Verein mit dem Leitsatz „Gesund bewegen“. Er bietet vielfältige Sport- und Bewegungsangebote, sowohl präventiv als auch therapeutisch, außerdem eine große sportmedizinische Abteilung und eine Akademie.



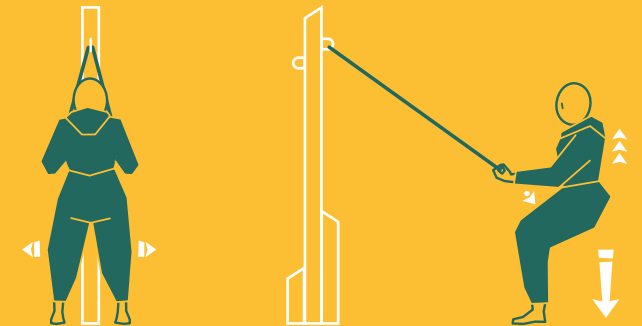
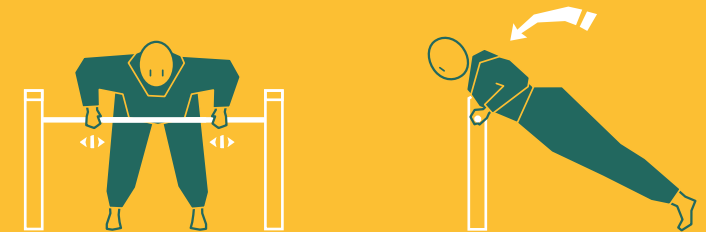
Bauherr und Projektbetreuung
Berliner Forsten
Revierförsterei Dachsberg
emanuel.grabinski@forsten.berlin.de
Tel.: 0160 90550169

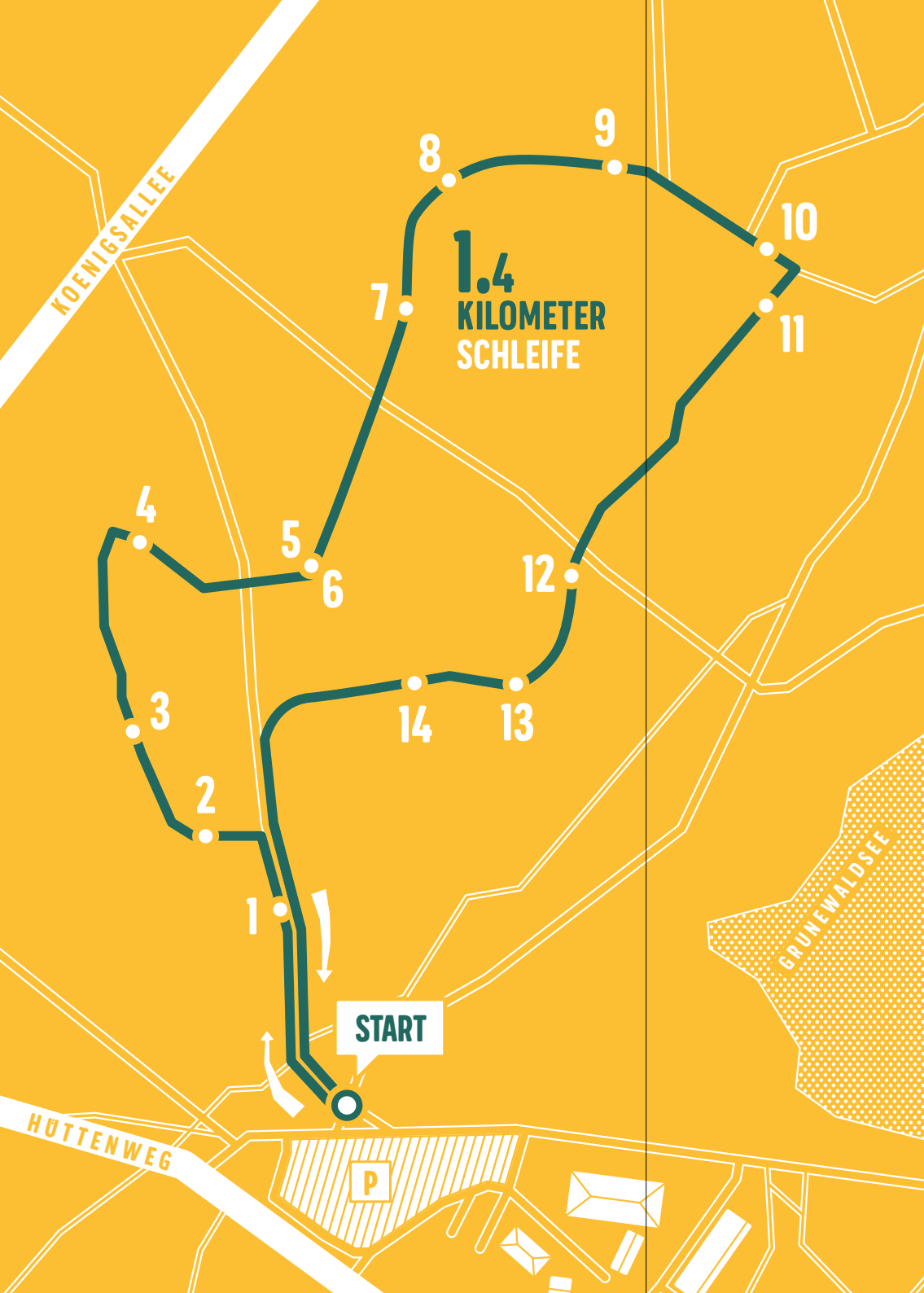
Sportwissenschaftliche Betreuung
Sport-Gesundheitspark Berlin e.V.
www.sport-gesundheitspark.de

Konzeption und Gestaltung
gewerkdesign, Berlin
www.gewerk.com

Produktion
Riepe Ausstellungsbau
www.riepa-ausstellungsbau.com

Der Gesundheitspfad im Grunewald Revier Dachsberg





**1.4
KILOMETER
SCHLEIFE**

START

P

GRÜN WALD SEE

- 1 BALANCIER-BALKEN
- 2 LIEGESTÜTZ-STANGEN
- 3 WACKELBRÜCKE
- 4 KNIEBEUGE-PFOSTEN
- 5 TRIPLE-RECK
- 6 SPROSSEN-WAND
- 7 TRAPEZ-BARREN
- 8 HIMMELS-LEITER
- 9 FREI-FLÄCHE
- 10 SLALOM-STANGEN
- 11 STEMM-WIPPE
- 12 SCHRÄG-BANK
- 13 RÜCKEN-TRAINER
- 14 RINGE-STATION



ÜBUNGEN NACH LEVELS



Auf Ihr individuelles Leistungsvermögen abgestimmt, werden die Übungen in drei Schwierigkeitsgraden angeboten. Es wird empfohlen, zwischen den Stationen zu joggen oder zu walken.

WIRKUNG DER ÜBUNGEN



Jeder Schwierigkeitsgrad ist mit Prozentwerten versehen, ob mehr Herz-, Atem-, Gelenk- oder Muskelkraft gefordert ist.

HALTUNGSTIPPS



Um Verletzungen zu vermeiden, fordern Symbole dazu auf, die richtige Körperhaltung einzunehmen.

DACHSTIPPS



Der Dachs gibt pffiffige Tipps, wie die Übungen variiert werden können.

SCHLISSFÄCHER



Vor Ort gibt es Schließfächer für Wertsachen. Dafür ist ein eigenes Zahlenschloss mitzubringen, welches anschließend an einer Stange für das nächste Mal deponiert werden kann.