

# OUTDOOR ACTIVE

**FIT BLEIBEN.  
FRISCHLUFT TANKEN.  
FREIHEIT SPÜREN.**



# FRISCHE LUFT. FREIER KOPE. FITTER KÖRPER.

## VIEL BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT – DAS IST IN JEDEM ALTER WICHTIG.

Bewegung ist gesund – für Körper und Psyche. Wenn sie dann auch noch im Freien stattfindet, kann der Gesundheit kaum etwas zuträglicher sein – schon 30 Minuten am Tag stärken den Körper.

Es gibt zahlreiche Argumente die dafür sprechen, dass Bewegung an der **frischen Luft** gesund ist und sie zu einem **freien Kopf** und einem **fitten Körper** verhelfen:

- Leistungsfähigkeit und Durchblutung unseres Körpers und Gehirns werden durch bessere

Sauerstoffversorgung gesteigert, dies macht uns geistig fitter und konzentrierter.

- Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, der Körper, das Immunsystem und die Abwehrkräfte werden gestärkt.
- Vitamin-D-Speicher werden gefüllt und Stress abgebaut – letztendlich macht frische Luft glücklich, denn durch Bewegung in der freien Natur produziert der Körper vermehrt das eigene Hormon Serotonin.

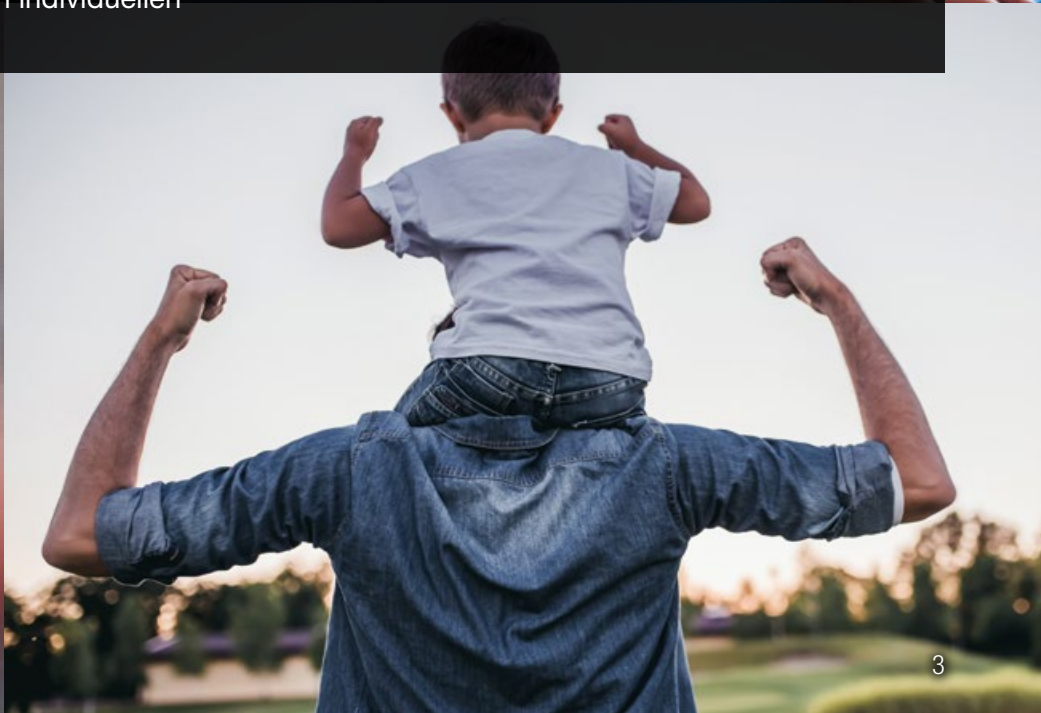


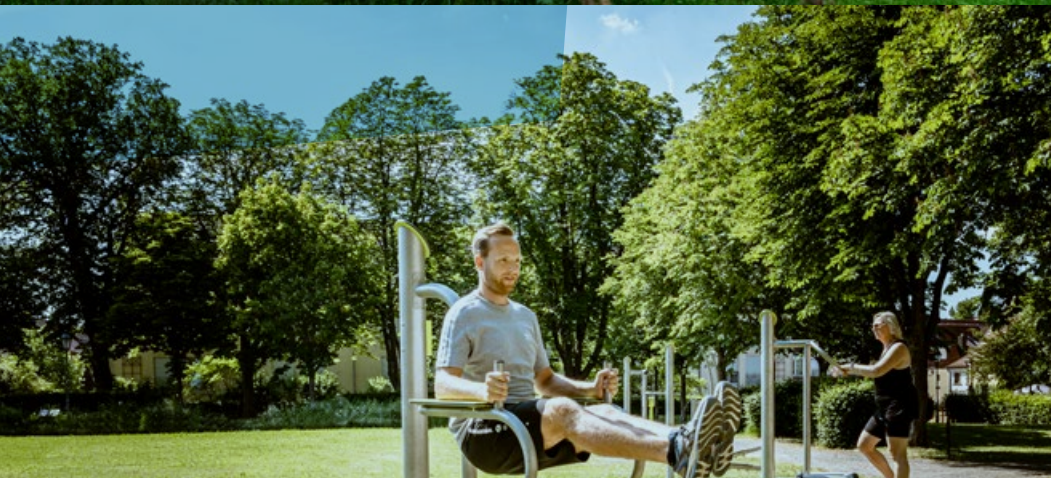
## WIR BEWEGEN SIE!

Doch oft scheitern gute Vorsätze an Motivation und Gelegenheit. Wichtig sind deshalb attraktive Angebote, die richtig Lust auf Aktivität machen – und unkompliziert wahrzunehmen sind.

Mit durchdachten Konzepten von eibe entstehen Spiel-, Sport- und Entspannungswelten, die durch ihre Vielseitigkeit Menschen aller Altersgruppen begeistern. Je nach den individuellen

Anforderungen werden bewegungsaktivierende Räume geschaffen, die sowohl dem Bedürfnis nach Aktivität als auch nach Entspannung gerecht werden. eibe bietet hochwertige, durchdachte Geräte und intelligente Aktivitäts-Konzepte, die Bewegung und damit die Gesundheit optimal fördern.





**HINWEIS:** Der Schutz Ihrer Daten und somit auch Ihrer Privatsphäre ist uns wichtig. Unter [shop.eibe.de/datenschutzerklaerung/](https://shop.eibe.de/datenschutzerklaerung/) informieren wir Sie umfassend, wie wir Ihre Daten gemäß der **EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO)** erheben, nutzen und verarbeiten und klären Sie über Ihre Rechte diesbezüglich auf. Alles zu unseren Garantien erfahren Sie unter [www.eibe.de/service/garantie](https://www.eibe.de/service/garantie) – und unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie ebenfalls auf unserer Website, unter [shop.eibe.de/agb/](https://shop.eibe.de/agb/)



**TOUGH TRAIL**

ab **6**

**NATURAL FITNESS**

ab **58**

**CALISTHENICS**

ab **84**

**OUTDOOR FITNESS**

ab **120**

**BREITENSport & TRAMPOLINE**

ab **148**



# TOUGH TRAIL



## FITNESS-SPIELPLATZ

### HAUPTSACHE BEWEGUNG

Jugendliche zu Bewegung motivieren?  
Im digitalen Zeitalter wichtiger denn je!

Im regulären Alltag von Kindern und Jugendlichen findet Bewegung kaum noch statt. Langes Sitzen im Unterricht, Hausaufgaben am Schreibtisch und in der Freizeit an Computer, Spielkonsole, Smartphone & Co.: Zocken, Streamen, Surfen, Chatten.

Inaktive Lebensgewohnheiten prägen heutzutage auch das Leben unserer Kinder und Jugendlichen. Actionreich geht es allenfalls am Bildschirm zu, während in der realen Welt der Kids Bewegung eine immer kleinere Rolle spielt. Sportmuffel und Bewegungsverweigerer sind ein ernst zu nehmendes Problem unserer

bewegungsarmen Zeit. Während im Kindesalter Bewegung noch einen relativ großen Stellenwert einnimmt, steigt der Bewegungsmangel ab einem Alter von 11 Jahren deutlich an. Diesem ungesunden Trend wollten wir von eibe etwas entgegensetzen. Wir haben uns intensiv mit der Situation, den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kids auseinandergesetzt. Was braucht es um sie von der Couch herunter, weg von digitalen und sozialen Medien und stattdessen raus ins Freie zu locken, sich zu bewegen, dabei riesigen Spaß zu haben, der auch noch Lust auf mehr macht?

**Herausforderung angenommen:  
der eibe tough trail.**

# All



TOUGH TRAIL

TOUGH TRAIL

# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### NICHTS FÜR COUCHPOTATOES

Jugendliche zu Bewegung animieren, dazu gehört heutzutage mehr als ein Fußballfeld, ein Bolzplatz oder ein „normaler“ Spielplatz – der ist doch eher was für die „Kleinen“. Action, Fun, echte Herausforderung und die Extraportion Adrenalin sind gefragt, wenn es darum geht mit den Faszinationen am Bildschirm mithalten zu können.

Teenager sind frech, wild und unangepasst. Auffallen, sich mit anderen messen, eigene Wege gehen, sich ausprobieren, die Herausforderung suchen und selbstständig Erfahrungen sammeln - dies sind typische Verhaltensweisen und gleichzeitig wichtige Entwicklungsmerkmale von älteren Kindern und Jugendlichen.

### ZEIG, WAS IN DIR STECKT!

An den teils spektakulär anmutenden Auf-, Über- und Abgängen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, können unterschiedliche Bewegungsabläufe trainiert werden: Hangeln, Balancieren, Klettern, Schwingen – um die Hindernisse lässig und sicher überwinden zu können, sind Kraft, Koordination und Geschicklichkeit gefragt. Die Jugendlichen lernen, sich kreativ mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers auseinanderzusetzen. Einzelemente wie Mauer, Würfel und Podest erinnern an die realen Vorbilder in der City: Treppen, Geländer, Parkbänke, Mauern. Hier gilt es, Hindernisse, die im Wege stehen geschickt und effizient zu überwinden. Bewegungsfluss und Kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

Wer möchte kann sich im Schnelligkeitwettbewerb mit anderen messen.

Ninja Workout (bekannt geworden durch die TV-Show Ninja Warrior), Freerunning, Parkour oder Street-Workout sind mitreißende Trendsportarten, die eine inspirierende, motivierende und mobilisierende Ausstrahlung auf Jugendliche ausüben, weil sie ihren Wünschen und Bedürfnissen auf sportliche Weise besonders entgegenkommen.

Von diesen athletischen Fortbewegungs-Künsten haben wir uns bei der Entwicklung und dem Design für unseren eibe tough trail inspirieren lassen.

Der innovative Spiel-Fitness-Trail mit seiner modernen kantig-dynamischen Formensprache und den markanten Mustern wie Graffiti, weckt die Neugier, stimuliert den Bewegungsdrang und lockt auch anspruchsvolle Teens auf den Fitness-Spielplatz.

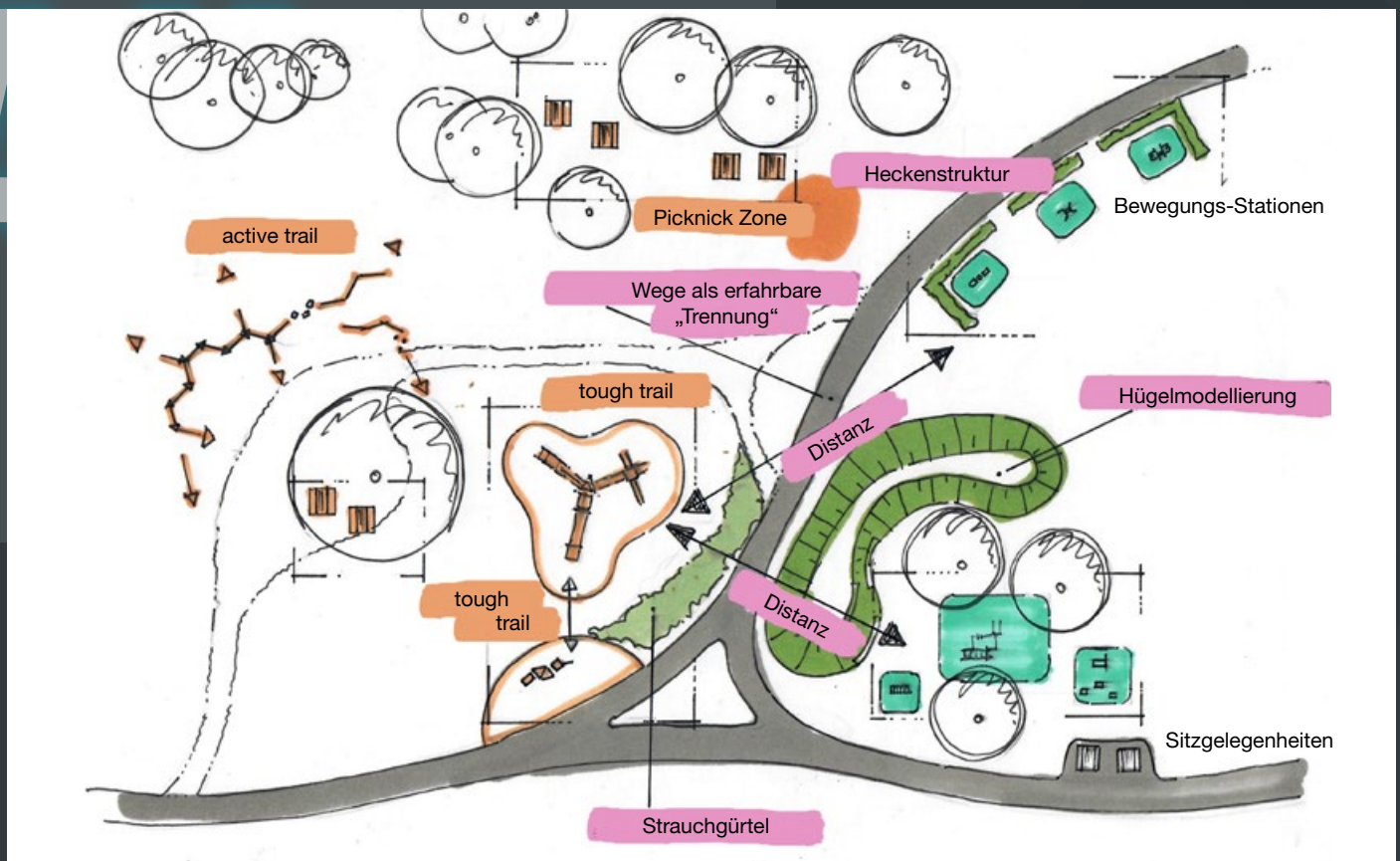
### FINDE DEINEN WEG, ENTDECKE DEINE MÖGLICHKEITEN!

Am tough trail können viele Kids gleichzeitig ihren Spaß an spielerischer Bewegung ausleben. Für sich alleine, miteinander oder im Wettkampf – unterschiedliche Schwierigkeitslevels ermöglichen jedem Kind und Jugendlichen das Gerät nach den eigenen individuellen Fähigkeiten zu nutzen.

- Modernes, urbanes Design
- Herausfordernde, anspruchsvolle Auf-, Über- und Abgänge für die Zielgruppe 10+
- Robuste Materialien besonders geeignet für hohe Auslastung und eine lange Produktlebensdauer
- Geprüfte Sicherheit: Spielanlagen gemäß DIN EN 1176
- Drei lässige Farbkonzepte zur Auswahl







## SPIEL TRIFFT AUF SPORTLICHE HERAUSFORDERUNG MIT GANZKÖRPEREINSATZ – SPIEL, SPORT UND KREATIVITÄT AUF DEM FITNESS-SPIELPLATZ

Eintönige Spielgeräte waren gestern. Heute hat der Markt so viel mehr zu bieten, wie das Konzept „Fitness-Spielplatz“ beweist. Dieses vereint Spielspaß mit sportlicher Aktivität sowie einer Prise Kreativität. Allein, gemeinsam, oder im Wettkampf – wie Kinder und Jugendliche die Spielgeräte nutzen, bleibt nämlich ganz ihnen selbst überlassen. Das fördert nicht nur ihre Selbstständigkeit, sondern vor allem auch eine vielseitige Bewegung. Das tough trail Sortiment von eibe eignet sich hervorragend zur Ausstattung eines Fitness-Spielplatzes. Von einzelnen Elementen bis hin zu vollständigen Spiellandschaften bietet dieses eine große Auswahl an Spiel- und Sport-Kombinationen.

Bei der Kombination von Fitnessgeräten (DIN EN 16630) und Spielplatzgeräten (DIN EN 1176) muss auf eine angemessene Trennung zwischen den Fitness- und den Spielgeräten geachtet werden. Die Norm macht hier zur Angemessenheit jedoch keine genaueren Angaben.

Bei der Planung von Mehrgenerationenspielplätzen, sollte auf eine räumliche Strukturierung nach Alters- und Sicherheitsbedürfnissen geachtet werden. Wird eine möglichst nahe Aufstellung favorisiert, kann eine Trennung der Bereiche auch durch die geschickte Anordnung der Geräte erreicht werden. So können eher sportlich ausgerichtete Spielgeräte beispielsweise auf der Fitnessgeräteseite und Kleinkindgeräte auf der fitnessgeräteabgewandten Seite platziert werden. Nach Alters- und Zielgruppen angeordnete Spiel- und Bewegungszonen bieten attraktive Spiel- und Beschäftigungsangebote für alle Nutzer:innen und sind auf deren Sicherheitsbedürfnisse abgestimmt.

Zusätzliche Sicherheit bieten Zugangsbeschränkungen, die das jeweilige Gerät nur für die angesprochene Zielgruppe zugänglich machen.

**DER TOUGH TRAIL MACHT DEN SPIELPLATZ ZUM SPANNENDEN, ACTIONGELADENEN FITNESS-ERLEBNISRAUM FÜR JUGENDLICHE AB 10 JAHREN.**

# TOUGH TRAIL

FITNESS-SPIELPLATZ



## BEWEGUNGSRaum – FITNESS-SPIELPLATZ

Öffentliche Räume, Parks sowie die Sport- und Freizeitanlagen werden aufgewertet und bieten mit dem tough trail ein generationenübergreifendes Bewegungsangebot.

# AIL



- 1 tough trail Spielanlage Toprope
- 2 tough trail Kletterelement Climbing Cube
- 3 tough trail Kletterelement Free Solo



Video unter  
[www.eibe.de](http://www.eibe.de)





## CHALLENGE ACCEPTED!

Fokussiert, kraftvoll, mutig – kreative Ninja-Helden zeigen hochmotiviert und mit viel Spaß an der Bewegung athletische Topleistungen am eibe tough trail.



# TOUGH TR

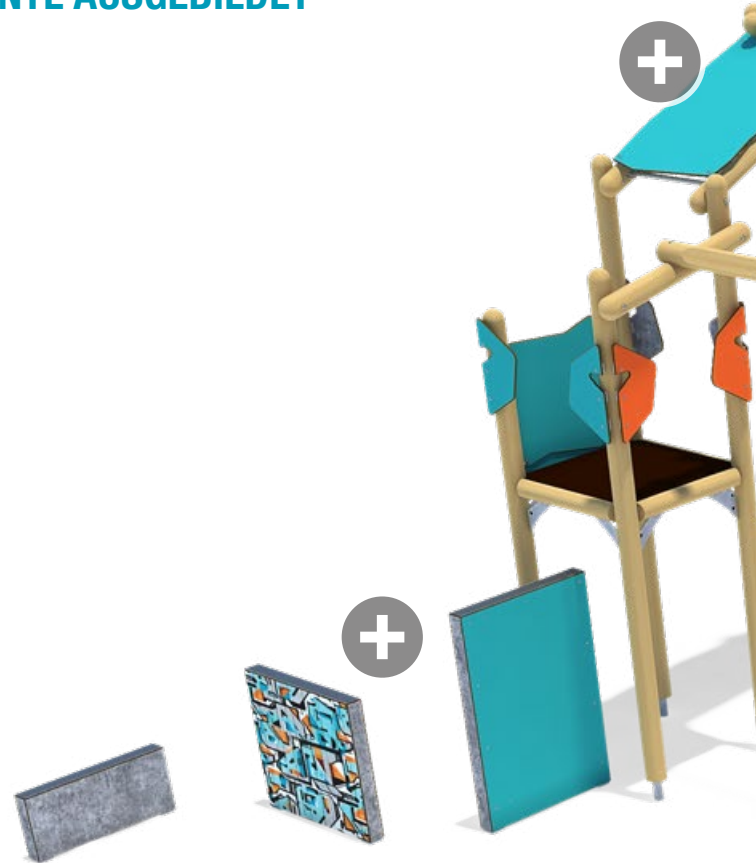
## FITNESS-SPIELPLATZ

### TOPROPE – HIER WERDEN KLETTERTALENTE AUSGEBILDET

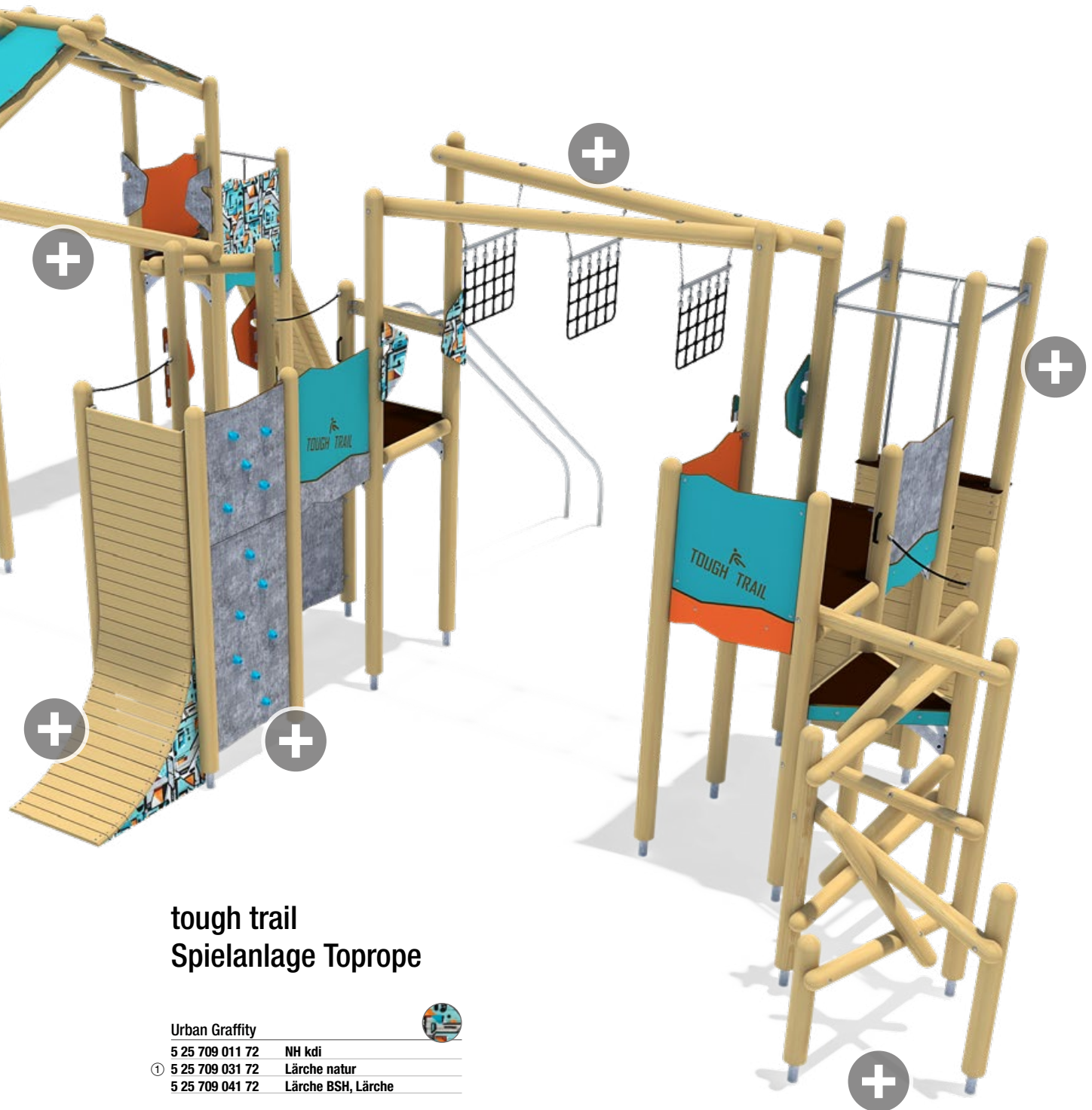
Hier werden Klettertalente ausgebildet! Die Spielanlage **Toprope** bietet mit ihren spannenden Aufstiegen kletterinteressierten Kids eine Vielzahl an Möglichkeiten um spielerisch erste Erfahrungen mit der Höhe und den technischen Anforderungen des Kletter- und Ninja-Sports zu machen.

Thumbs-Up, dem der es mit ganzem Körpereinsatz über die Warped Wall, Parcours-Wände, den kniffligen WirrWarr-Aufstieg oder der Spider wall auf die Anlage geschafft hat. Oben ist vor allem Griffkraft gefragt. Die wird beim Hangeln unter der Monkey Challenge, an den Net Swings oder über den Floating Beam besonders trainiert.

Mit Geschicklichkeit und Kreativität darf an der Toprope wild um die Wette geklettert werden.



# AIL



## tough trail Spielanlage Toprope

Urban Graffiti

5 25 709 011 72 NH kdi

① 5 25 709 031 72 Lärche natur

5 25 709 041 72 Lärche BSH, Lärche



# TOUGH TRAIL

## FITNESS-SPIELPLATZ



### SPASS & ACTION

#### FÜR DIE EXTRAPORTION ADRENALIN

Anderen bei sportlichen Herausforderungen am Bildschirm zusehen fesselt, doch selbst aktiv werden und spektakuläre Hindernisse überwinden, das ist Fun und Action hautnah.

Sich athletisch und kreativ fortzubewegen wie die Profis bei Ninja Warrior, Freerunning oder Street Workout, sich Tricks und Special Moves aneignen, dabei ein positives Körpergefühl entwickeln, Grenzen ausloten und die eigene Kreativität entdecken, das ist was für echte Adrenalinjunkies und macht extrem gute Laune.

Ob sich die Kids an den Kletter-, Hangel- und Balanceelementen alleine mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers auseinandersetzen und ins nächste Schwierigkeitslevel steigern, oder sich im Geschicklichkeits- oder Schnelligkeitswettbewerb mit anderen messen, am eibe tough trail stehen Spiel und Spaß im Vordergrund. Der innovative und optisch anziehend gestaltete Fitness-Spielplatz mit seinen vielfältigen Herausforderungen wurde mit besonderem Augenmerk auf die Interessen und Wünsche heutiger Kinder und Jugendlicher entwickelt und bietet ihnen einen spannenden Zugang zu Sport und Bewegung.



### BEWEGUNG

#### BORN TO MOVE

Wir alle wissen: Regelmäßige Bewegung, im Alltag oder beim Sport, fördert die gesunde Entwicklung unserer Kinder, vor allem, wenn diese an der frischen Luft stattfindet.

Dabei sorgt Sport nicht nur für die körperliche Gesundheit, junge Menschen profitieren auf unterschiedliche Weise, wenn sie körperlich aktiv sind: Bewegung macht glücklich, wirkt als Stressventil, stärkt Knochen und Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und verbessert Geschicklichkeit und Koordination.

Schon frühzeitig wird der Grundstein für einen gesunden Lebensstil gelegt. Kinder und Jugendliche die sich viel bewegen, sind auch im Erwachsenenalter häufiger aktiv und so gesünder.

Expert:innen empfehlen für Teenager zwischen 12 und 18 Jahren mindestens 90 Minuten Bewegung am Tag. Davon wird idealerweise ein Teil durch Alltagsaktivitäten zum Beispiel auf dem Schulweg

(Radfahren oder Gehen) abgedeckt. In den allermeisten Fällen reicht dies jedoch nicht aus, und körperliche Aktivität sollte auch in der Freizeit der Kids eine wesentliche Rolle einnehmen.

Je vielfältiger dabei die Bewegungsabläufe sind, umso besser:

So werden nicht nur verschiedene Bereiche des Körpers trainiert, sondern auch eine Vielzahl an weiteren Fähigkeiten gefördert, darunter Gleichgewicht, Orientierungssinn, Ausdauer, Risikobewusstsein und Selbstwertgefühl.

Wichtige Bewegungsarten die Kinder und Jugendliche am tough trail trainieren können:

- KLETTERN UND HANGELN
- BALANCIEREN
- SCHAUKELN UND SCHWINGEN
- LAUFEN UND SPRINGEN



# AIL



## KRAFT & AUSDAUER

### RAN AN DIE KRAFTPAKETE

Ist Krafttraining für Kinder und Jugendliche geeignet? Diese Frage wird seit langem kontrovers diskutiert. Inzwischen sind sich hier jedoch viele Expert:innen einig: Ein kontrolliertes und angeleitetes Krafttraining für Kinder und Jugendliche kann durchaus sinnvoll sein. Schädlich ist es nur dann, wenn es zu intensiv, zu häufig oder falsch ausgeführt wird.

Aber es muss ja nicht gleich ein Training mit Gewichten im Fitness-Studio sein mit dem man seine „Kraftpakete“ stärkt. Halte- und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sind für Kinder und Jugendliche sehr gut geeignet und natürlich stärken klassische Disziplinen wie Ballsportarten, Schwimmen oder Leichtathletik die körperliche Fitness auf sehr effektive Art und Weise. Selbstverständlich ist auch hier das „normale Verletzungsrisiko“ nicht auszuschließen.

Um Kraft und Ausdauer zu verbessern, sollten Kinder und Jugendliche an zwei bis drei Tagen in der Woche die großen Muskelgruppen beanspruchen. Die durch die Bewegung erzielte muskuläre Fitness stabilisiert den Bewegungsapparat, beugt Haltungsschäden vor, erhöht die Knochendichte, reduziert das Risiko von Übergewicht und schützt letztlich vor Verletzungen.

Für das Krafttraining mit Eigengewicht bietet der eibe tough trail den Kids jede Menge Möglichkeiten. Ob beim Hangeln unterm Hangelbogen, „auf allen Vieren“ durch den Kletterkamin, mit Koordination und Ausdauer über Netzfahnen-, Schwingen- oder Lianenübergang – an den Hindernissen in verschiedenen Schwierigkeitslevels lernen die Jugendlichen spielerisch ihre Fähigkeiten und Risiken selbst einzuschätzen. Sie können so bedenkenlos und ohne Überforderung Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stärken.

# TOUGH TR

FITNESS-SPIELPLATZ

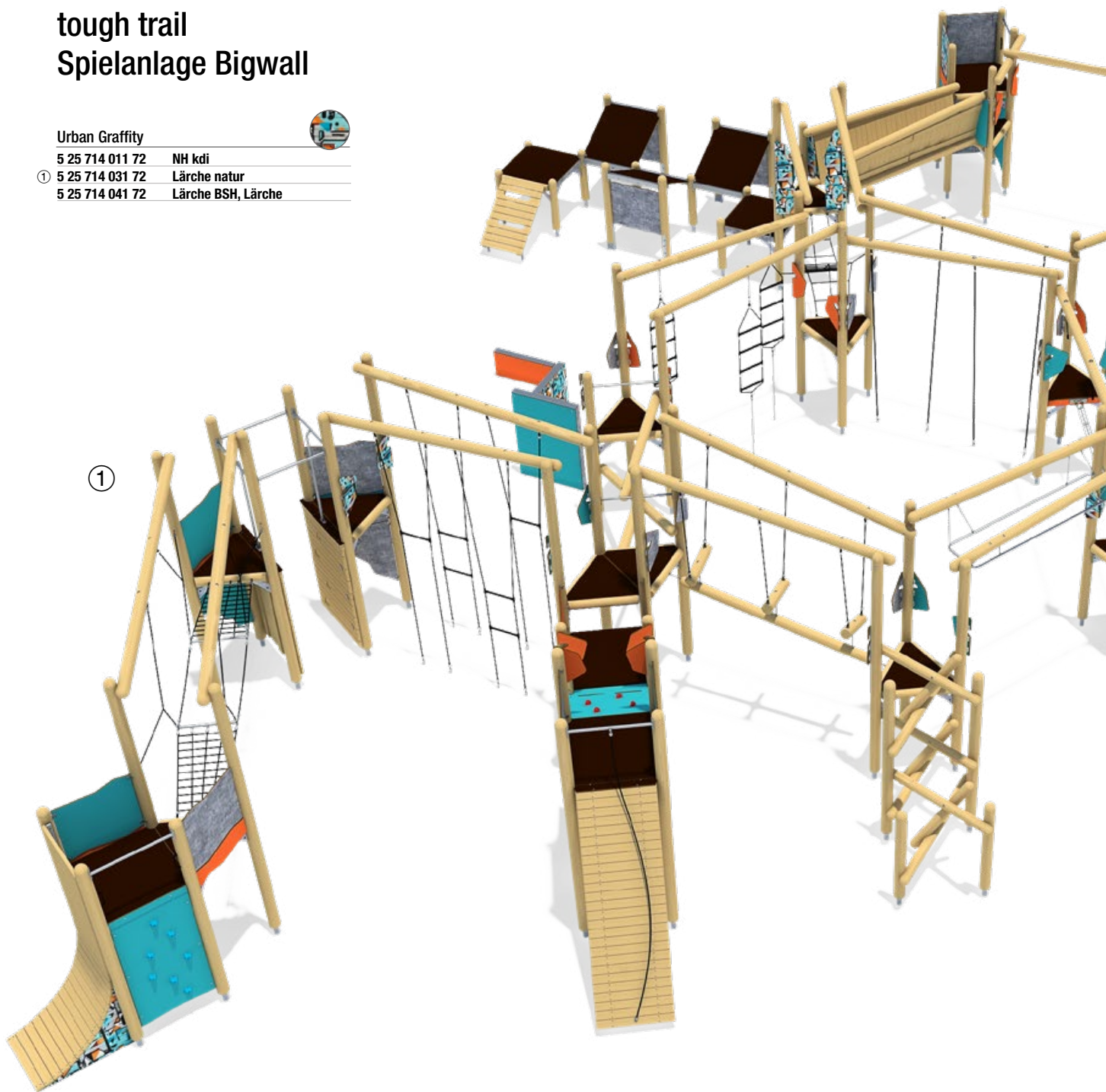
**NEU**

## tough trail Spielanlage Bigwall

Urban Graffiti



5 25 714 011 72	NH kdi
① 5 25 714 031 72	Lärche natur
5 25 714 041 72	Lärche BSH, Lärche



①



## LASS DICH VOM EHRGEIZ PACKEN! WAGE DIE ULTIMATIVE TRAIL-CHALLENGE IN DER BIGWALL.

Die **Bigwall** ist die bisher größte tough trail Anlage. Sie verbindet Elemente aus allen actiongeladenen Trendsportarten zu einem Parcours. Ob Ihr Eure ersten Parcours-Erfahrungen sammeln wollt, oder schon Ninja-Profis seid, die verschiedenen Schwierigkeitsgrade erlauben kontinuierliche Steigerungsmöglichkeiten.

Über den Overhang Climb, durch den Canyon Jump oder über die Slackline – auf dem Weg von einem Hindernis-Highlight zum nächsten entdeckt Ihr immer neue Trainingsstrecken. Das komplexe Layout der Anlage und die unglaubliche Anzahl von über 30 Hindernissen garantieren schier endlosen Parcours-Kletterspaß.

Das Training an der Bigwall stärkt alle Eure Muskelgruppen von den Fingern bis in die Fußspitzen. Mit Körperspannung, Koordination, Balance und Konzentration trainiert Ihr Euren Körper, stärkt Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung und überwindet Eure Höhenangst. Ob Ihr die Challenge alleine angeht, oder mit Freunden, mit der Klasse oder dem Verein Wettbewerbe durchzieht – Herausforderung und Spielspaß gewürzt mit einer extra Dosis Adrenalin ist Euch garantiert.

# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### SIE ROCKT JEDE FREIZEITANRICHTUNG, SPORTANLAGE UND DEN ÖFFENTLICHEN PARK!

Die Spielanlage **Rockmaster** ist das Top-Highlight unter den Fitness-Spielplätzen und an Bewegungsvielfalt kaum zu überbieten. Als Hindernis-Trail ausgelegt eignet sie sich perfekt für Zeit- und Geschicklichkeitswettkämpfe alleine oder im Team.

An der Rockmaster geht es um die Kunst des Fortbewegens - mit Geschicklichkeit, Köpfchen, Kreativität und natürlich ganzem Körpereinsatz meistern die jungen Ninja-Warrior und Freerunner die Warped Wall, Sloped Platforms, Hanging Doors oder Net Swings und winden sich durch den Rope Swing. Die spektakulären Auf- und Übergänge sind in verschiedenen Schwierigkeitsgraden konzipiert, sodass sich die jungen Athleten spielerisch ins nächste Trainingslevel steigern können.





## tough trail Spielanlage Rockmaster

### Java Concrete

5 25 705 011 00	NH kdi
5 25 705 031 00	Lärche natur
5 25 705 041 00	Lärche BSH, Lärche



### Urban Graffiti

5 25 705 011 72	NH kdi
① 5 25 705 031 72	Lärche natur
5 25 705 041 72	Lärche BSH, Lärche



### Black Pattern

5 25 705 011 91	NH kdi
5 25 705 031 91	Lärche natur
5 25 705 041 91	Lärche BSH, Lärche





Duisburg



## PERFEKT IN SZENE GESETZT

Die Spielanlage Jump Contest mitten im Wohnquartier ist für die jugendlichen Anwohner das Spiel- und Bewegungs-Highlight direkt vor der eigenen Haustüre. Hier finden sie beim sportlichen Spiel spannende altersgerechte Herausforderungen extra für sie gemacht.

Bewundernde Blicke der Nachbarn für solch athletisches Können sind ihnen garantiert!

# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ



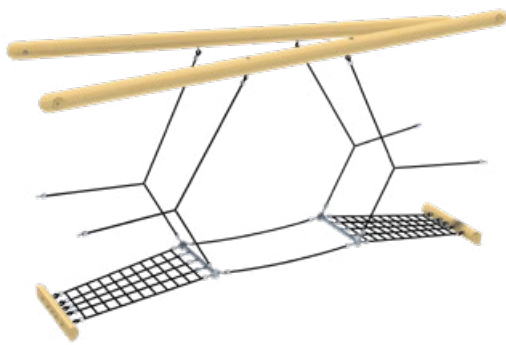
### OVERHANG CLIMB –

#### MIT KRAFT UND KONZENTRATION GEGEN DIE SCHWERKRAFT

Am Overhang Climb können sich die schon etwas geübteren Kids den besonderen Herausforderungen des Kletterns an einem Überhang stellen. Nicht nur Körperkraft ist hier gefragt, sondern ebenso der geschickte und sparsame Einsatz der eigenen Reserven muss gelernt werden. Denn Klettern in der Horizontalen ist eine kraftzehrende Angelegenheit und erfordert besondere Konzentration, viel Körperspannung und die richtige Technik bei der Positionierung der Hände und Füße. Wer diesen Überhang überwindet, nimmt jede Klippe!





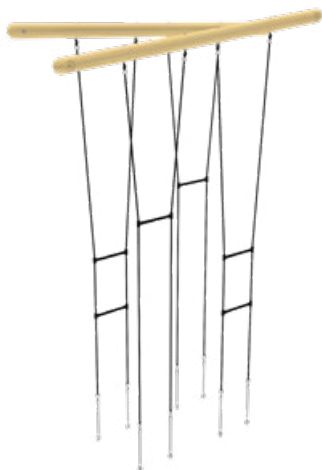


## **CANYON JUMP – BEREIT FÜR DEN SPRUNG ÜBER DIE SCHLUCHT**

Herausforderung angenommen! Trau Dich und überwinde die 1,40 m Distanz über die Schlucht. Mit etwas Mut, Konzentration und Balance gelingt der Canyon Jump von einem Netz zum anderen ganz bestimmt.

## **ROPE MAZE – KREATIV DURCH DAS LIANENDICKICHT**

Hier kommt der Dschungel-Abschnitt des tough trail. Balancieren, klettern, schlängeln – obendrüber, untendurch – egal mit welcher Technik, Hauptsache der ganze Körper ist im Einsatz auf dem kreativen Weg durch den tough trail-Dschungel. Durch die kreuzweise Verspannung der Seile bieten sich den Kids eine Vielzahl an Möglichkeiten bei der Überquerung des Hindernisses. Trainiert wird am Rope Maze besonders Körperkoordination, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit.



## **ROPE CLIMB – MUSKELKRAFT IN BEINEN UND FÜSSEN**

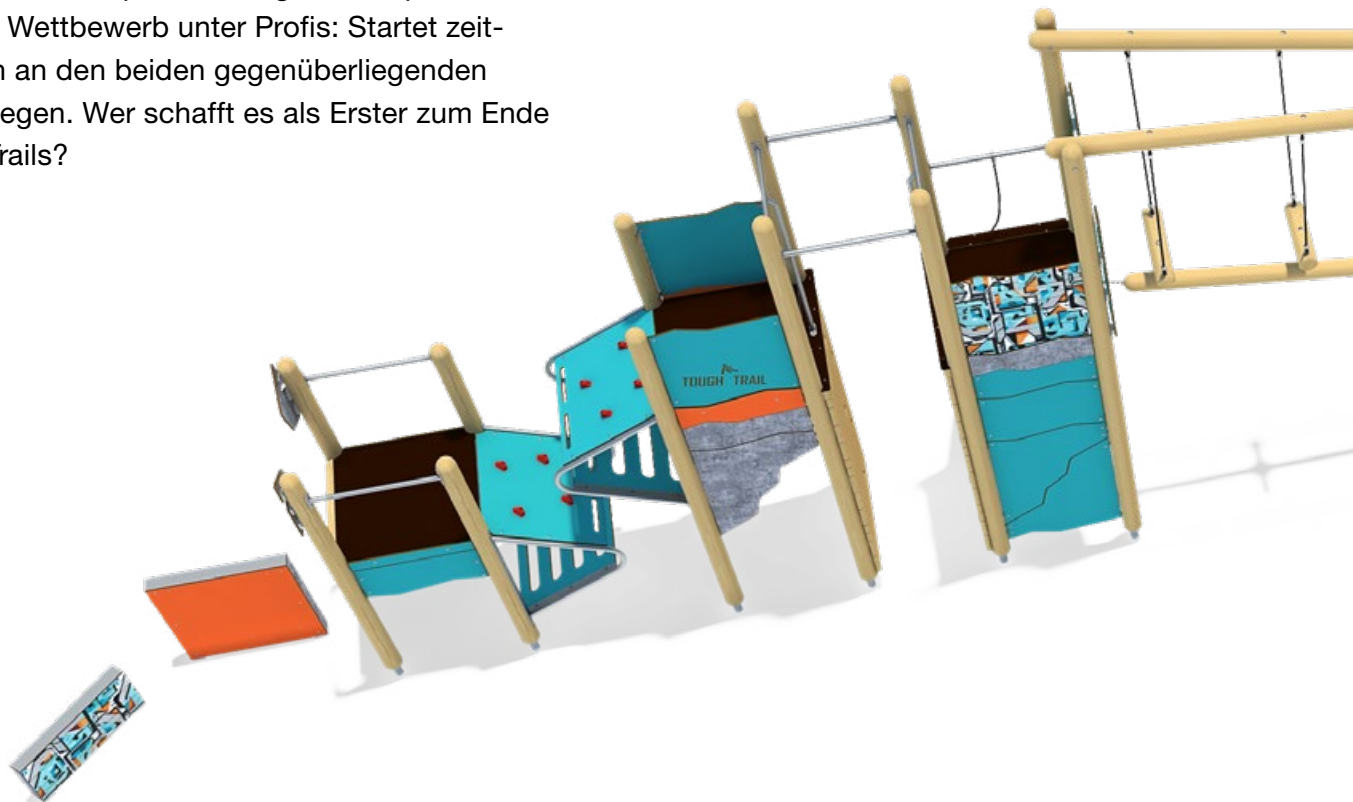
Beim Klettern sollte die Beinmuskulatur die meiste Arbeit übernehmen, denn sie ist viel stärker ausgebildet als die Armmuskulatur. Die Arme nutzt der Kletterer vor allem zur Stabilisierung und Haltung des Gleichgewichts. Deshalb ist die Konzentration beim Klettern am Fels oder an der Boulderwand besonders auf die Trittmöglichkeiten ausgerichtet. Der Rope Climb ist von allen Seiten bekletterbar. Das Training erfordert Hand-Fuß-Koordination, baut Körperspannung auf und stärkt die Muskelkraft in Beinen und Füßen.

# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### KRAFTVOLL UND ENERGIEGELADEN

Der tough trail nimmt die Form eines echten Krafttieres an. Auf dem Kletterweg durch den **Scorpion Trail** muss der Ninja-Sportler seine ganze Muskelpower und Ausdauer aufbieten. Auch Ninja-geübten Kids bietet dieser Trail garantiert noch Herausforderungen. Angriffslustig und willensstark wie der Skorpion beginnt Ihr Eure Tour entweder an der Climbing Wall oder an den Sloped Platforms. Ist das geschafft, überwindet Ihr mit Körperspannung und Koordination die anspruchsvollen Hindernisse. Am Ende des Trails mobilisiert Ihr nochmal Eure ganze Energie und Sprungkraft am No-hand Rest. Der Scorpion Trail eignet sich perfekt für einen Wettbewerb unter Profis: Startet zeitgleich an den beiden gegenüberliegenden Einstiegen. Wer schafft es als Erster zum Ende des Trails?



**NEU**

## tough trail Spielanlage Scorpion Trail

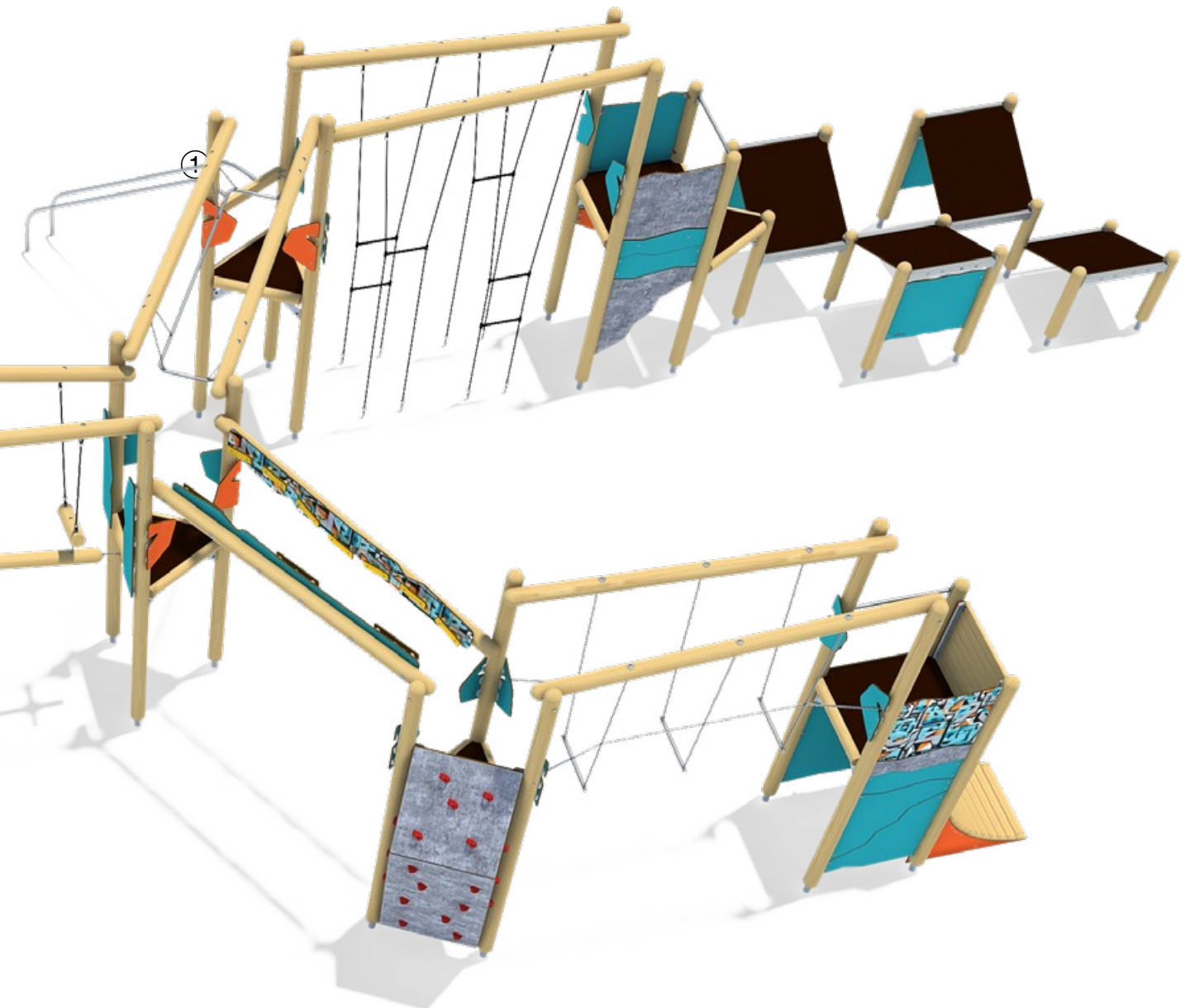
Urban Graffity



5 25 712 011 72 NH kdi

① 5 25 712 031 72 Lärche natur

5 25 712 041 72 Lärche BSH, Lärche



# TOUCH TR

FITNESS-SPIELPLATZ



| Piatra Neamt Rumänien



## LASS DEINE ENERGIE RAUS!

**Turntillburn** ist die Spielanlage für alle die sich auspowern und dabei gleichzeitig ihre Motorik trainieren wollen. Hier kann sich jeder nach Lust und Laune und den eigenen Fähigkeiten ausprobieren.

Beim Kletterhangeln durch die Hanging Doors oder über den Chimney Climb wird das Körpergefühl geschult. Der Climbing Walk erfordert Kraft in Fingern und Händen. In der Spider Wall ist die Spinne unser Bewegungsvorbild. Die montierten Aufstiegshilfen erleichtern den Aufstieg im unteren Schwierigkeitslevel. Übrigens, angebrachte Höhenmaße markieren die Kletterfortschritte.



### tough trail Spielanlage Turntillburn

Java Concrete

5 25 704 011 00	NH kdi
5 25 704 031 00	Lärche natur
5 25 704 041 00	Lärche BSH, Lärche

Urban Graffiti

5 25 704 011 72	NH kdi
① 5 25 704 031 72	Lärche natur
5 25 704 041 72	Lärche BSH, Lärche

Black Pattern

5 25 704 011 91	NH kdi
5 25 704 031 91	Lärche natur
5 25 704 041 91	Lärche BSH, Lärche

# TOUCH TRAIL

## FITNESS-SPIELPLATZ



### MOTORISCHES & KOGNITIVES TRAINING

#### MIT GESCHICK UND KÖPFCHEN

Als motorische Fähigkeiten bezeichnen wir die Gesamtheit aller Aktionen unserer Muskulatur. Wir brauchen sie für die Gesamtbewegung, also z.B. das Laufen, Springen, Hüpfen (Grobmotorik) sowie für die Hand-Fingerkoordination, Fuß-Zehenbewegung und alle Gesichtsbewegungen (Feinmotorik). Ohne diese Fähigkeiten können wir unseren Alltag nicht bewältigen und sie sind außerdem Grundvoraussetzung für sportliche Aktivitäten.

Unsere Grob-, wie auch unsere Feinmotorik, sowie die dafür notwendigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten können wir durch viel Bewegung, Sport und gezieltes Training schulen. Dazu gehört u.a. das Gleichgewichtstraining, der Aufbau von Muskelspannung, und die Steigerung der Ausdauer. Je abwechslungsreicher und vielfältiger die Bewegungen umso umfassender sind die positiven

Auswirkungen auf die Motorik von Kindern und Jugendlichen.

Die Lebensgewohnheiten heutiger Kids mit zu häufigem und zu langem Sitzen und dem stundenlangen Umgang mit elektronischen Medien stimuliert die Sinne zugunsten des Hör- und Sehsinns, während andere Sinne dabei vernachlässigt werden.

Dies führt oft zu Defiziten wichtiger Fähigkeiten wie beispielsweise Koordination, Orientierung, Geschicklichkeit, Reaktion und Rhythmus. Die herausfordernden, spannenden Hindernis- und Einzelelemente des eibe tough trail, schaffen Ausgleich. Hier kann nicht nur die Motorik trainiert, sondern auch kognitive, intellektuelle Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Erkenntnisfähigkeit, Urteilsvermögen, Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen geschult werden.

# AIL



## SOZIALES MITEINANDER

### RESPEKT, TOLERANZ UND FAIRPLAY

Beim Teamsport geht es darum, gemeinsam Spaß zu haben, positive Erlebnisse zu teilen, voneinander zu lernen, sich zu respektieren, Niederlagen zu verkraften und vieles mehr was zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen dazu gehört. Werte wie Respekt, Toleranz und Fairplay lassen sich beim gemeinsamen Spiel und Sport besonders leicht vermitteln. Die Kinder und Jugendlichen lernen sich in eine Gruppe einzufinden, gemeinsam ein Ziel zu verfolgen und mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen. Diese positiven Erfahrungen und Lerneffekte entstehen nicht nur bei den klassischen Mannschaftssportarten. Auch auf dem Spielplatz, dem Pausenhof, einem Skater- oder Bikepark u.a. können diese wertvollen Teamerfah-

rungen und Lernprozesse gemacht werden. Der Gemeinschaftssinn wird gerade bei Trendsportarten wie Parcours, Freerunning oder Ninja Workout großgeschrieben.

An einem Fitness-Spielplatz wie dem eibe tough trail begegnen sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Umgebungs-Situationen, mit ähnlichen oder ganz unterschiedlichen Fähigkeiten, Interessen und einer Altersstruktur zwischen 10 und 17 Jahren. Die Teenager üben alleine, in der Gruppe oder messen sich im Wettkampf am Gerät.

Der tough trail bietet die Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu kommen und gemeinsam Hindernisse zu überwinden.



## STRESSABBAU

### STAY COOL!

Regelmäßige Bewegung ist gut für die Psyche. Dies gilt ganz besonders für Jugendliche.

Ob Stress zuhause, Leistungsdruck in der Schule oder Auseinandersetzungen in der Clique, durch Aktivitäten am Bildschirm oder Smartphone lassen sich diese Probleme nicht immer in ausreichendem Maße ausgleichen. Dies kann zu Versagensängsten, Minderung der Lernbereitschaft, Konzentrationsstörungen bis hin zu ernstlichen Erkrankungen wie Depressionen führen.

Gerade in der Pubertät trägt körperliche Aktivität zur besseren Emotionskontrolle und zum Spannungs- und Stressabbau bei. Beim Sport haben Teenager die Möglichkeit überschüssige Energie abzubauen. Erfolgserlebnisse und das Gefühl den eigenen

Körper zu spüren bewirken positive Stimmungsveränderungen. Durch den Kontakt mit Gleichaltrigen werden soziale Kompetenzen gestärkt, dies ermöglicht einen stressfreieren Umgang mit Erfolg und Niederlagen. Durch die positiven Einflüsse auf die Psyche, leistet Sport einen Beitrag zur Suchtprävention.

Die Vielseitigkeit der Art der Bewegungen, die Herausforderungen in Sachen Kraft, Ausdauer, Motorik und Kreativität und nicht zuletzt die tolle Optik der Hindernisse und Aufstiege des eibe tough trail machen ganz sicher Lust auf Bewegung und bieten den Kids spielerisch-sportlichen Ausgleich im Alltag, der einfach gute Laune macht.

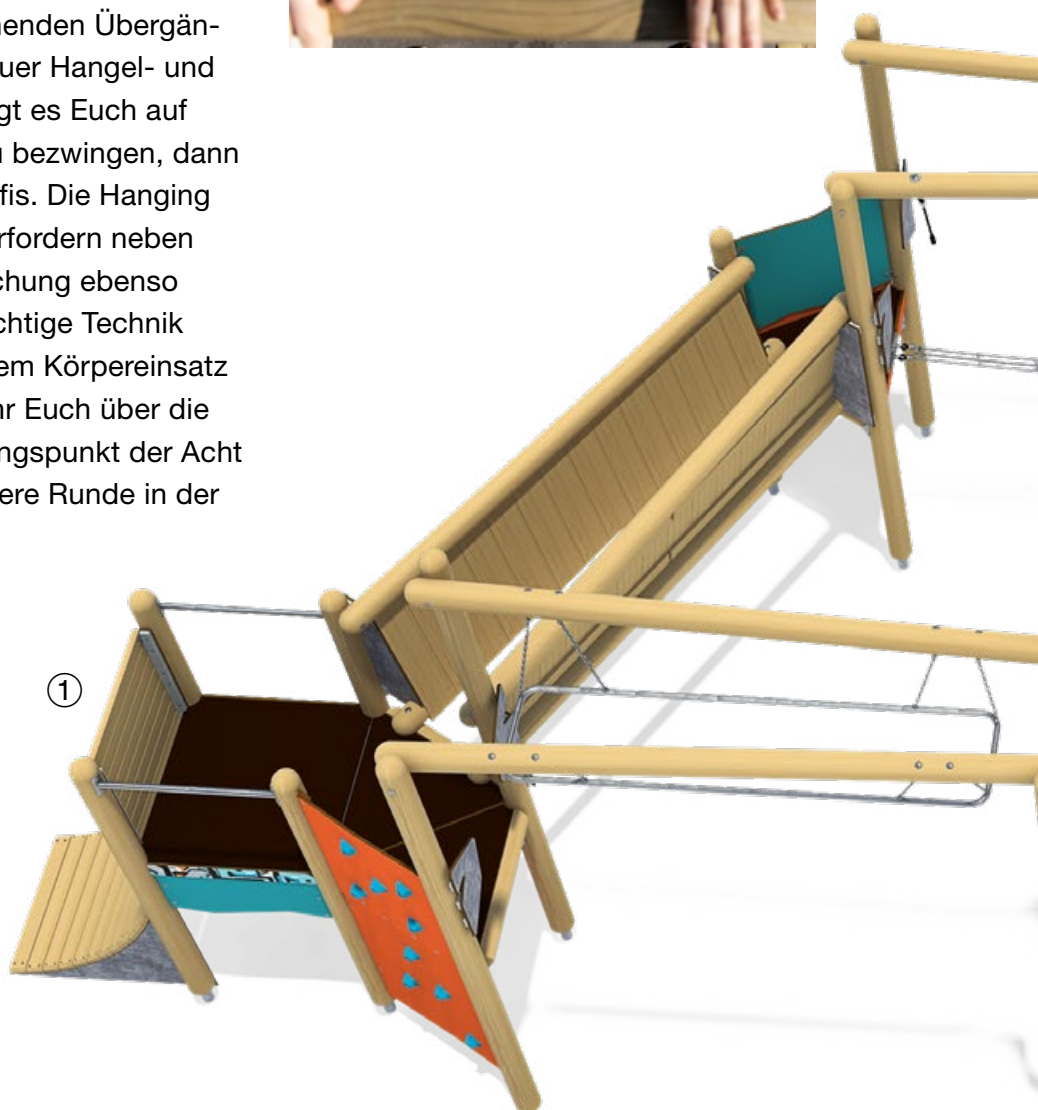
# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### NINJA-KLETTERSPIESSPASS OHNE ENDE

Fünf Aufgänge, acht Hindernisse in verschiedenen Schwierigkeitslevels im Layout einer liegenden Acht dem Symbol für Unendlichkeit – **Figure of Eight** ist der tough trail für das im wahrsten Sinne endlose Klettervergnügen.

Wer vom Ninja-Sport nicht genug kriegen kann, powert sich an diesem Endlos-Trail aus bis zum individuellen Limit. Die spannenden Übergänge fordern ganz besonders Euer Hangel- und Balanciertalent heraus. Gelingt es Euch auf Anhieb den Wobbly Frame zu bezwingen, dann seid Ihr schon echte Kraftprofis. Die Hanging Doors oder die Net Swings erfordern neben Griffkraft und Körperbeherrschung ebenso Kreativität, denn die einzig richtige Technik gibt es hier nicht. Nach ganzem Körpereinsatz im Chimney Climb, hangelt Ihr Euch über die Slackline zurück zum Kreuzungspunkt der Acht und beginnt von da eine weitere Runde in der Figure of Eight.







**NEU**

## tough trail Spielanlage Figure of Eight

Urban Graffity

5 25 713 011 72 NH kdi

① 5 25 713 031 72 Lärche natur

5 25 713 041 72 Lärche BSH, Lärche



# TOUGH TR

FITNESS-SPIELPLATZ



| Kemnath



## DIE BEDÜRFNISSE JUGENDLICHER IM BLICK

Der Kemnather tough trail ist als einer der ersten in Deutschland ein Pionier unter den Fitness-Spielplätzen. Ein tolles Vorbild für Spielplatzprojekte im öffentlichen Raum, die bei der Planung auch jugendliche Nutzerinnen und Nutzer im Blick haben. Hier, auf dem Eisweihergelände in Kemnath, wurde ein Ort geschaffen, an dem ihnen Raum für ausgiebig körperliche Aktivität und actionreiches Spiel zur Verfügung steht.



# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### DAS KRAFTPAKET IM QUADRAT

Spannende Power-Moves und bewegungsanimierende Herausforderungen an allen vier Seiten, bietet die Spielanlage **Runout** Ninja-Sport begeisterten Kids.

Auf die von allen Seiten gut einsehbare Anlage, gelangt man über zwei hintereinander platzierte anspruchsvolle Balancaufstiege oder an den Climbing Walls mit verschiedenen Aufstiegshilfen. Wer das Power-Quadrat erklommen hat, der macht sich an die Überwindung der vier anspruchsvollen Hindernisse: mit Geschicklichkeit, Kraft und Kreativität über den Chimney Climb, den Climbing Walk, durch Net Swings und Hanging Doors - hier werden echte Ninja-Warrior ausgebildet.

Ausgepowert und entspannt geht es hinunter über die Handlaufrutsche.

### tough trail Spielanlage Runout

#### Java Concrete

5 25 703 011 00 NH kdi  
5 25 703 031 00 Lärche natur  
5 25 703 041 00 Lärche BSH, Lärche



#### Urban Graffiti

5 25 703 011 72 NH kdi  
① 5 25 703 031 72 Lärche natur  
5 25 703 041 72 Lärche BSH, Lärche



#### Black Pattern

5 25 703 011 91 NH kdi  
5 25 703 031 91 Lärche natur  
5 25 703 041 91 Lärche BSH, Lärche



| Grundschule Kampern

# AIL



# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ



### CLIMBING WALK – DIE KRAFT IM GRIFF

Der Athlet hängt nur mit seinen Fingern an den schmalen Griffleisten und hangelt sich von Leiste zu Leiste. Der Climbing Walk bietet zwei Kletterstrecken in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden – verschiedene Höhen, Abstände und Anordnungen der Griffe machen diesen Übergang zu einem spannenden und herausfordernden Hindernis.

### HANGING DOORS – KONZENTRATION UND KOORDINATION

Die Hanging Doors sind senkrecht abgehängte Hindernisse, welche nur mit gleichzeitigem Arm- und Beineinsatz zu schaffen sind. Dabei umschließen die Hände die Türen und die Füße drücken dabei gleichzeitig von beiden Seiten an die Türen.



### ROPE SWING – VON LIANE ZU LIANE IM TARZAN-STYLE

Am Rope Swing schwingen sich die jungen Athleten wie Tarzan von Seil zu Seil zum nächsten Podest. Es geht darum die Seile zügig und mit viel Schwung zu durchqueren. Dabei trainieren die Kids Kraft und Mobilität und verbessern außerdem das Körpergefühl.





## **SPIDER WALL – AUF- UND ÜBERGANG IN EINEM**

Die Spider Wall, bekannt geworden aus der TV-Serie Ninja Warrior, ist häufig eines der letzten Hindernisse des Wettkampfes. Dieser Aufstieg hat es in sich, er fordert den gesamten Körper durch stetige Anspannung. Damit sich die Athleten gut fortbewegen können, werden Handflächen und Fußsohlen permanent nach außen gedrückt. Durch Verlagerung des Drucks auf die

Hände können die Füße weiterspringen und umgekehrt. Die Schwierigkeit besteht darin, sich nach oben zu drücken. Zwei Schwierigkeitsgrade ermöglichen den jungen Athleten sich langsam ins nächste Level zu steigern.

Die Höhenmaße an den Innenseiten der Spider Walls sollen den Wettbewerbscharakter fördern.

# TOUGH TRAIL

## FITNESS-SPIELPLATZ

### FLOATING BEAM – MEISTERE DEN ÜBERGANG MIT DEINER KREATIVITÄT!

Am Floating Beam ist Mut und etwas Geduld gefragt. Der schwierigste Übergang des tough trail klappt vielleicht erst beim zweiten oder dritten Versuch. Ob hangelnd oder im Äffchen-Stil, mit Beinen und Füßen den Pfosten umklammernd – mit Kreativität und Ausdauer meistern junge Ninja-Profis auch diese Herausforderung.





# AIL

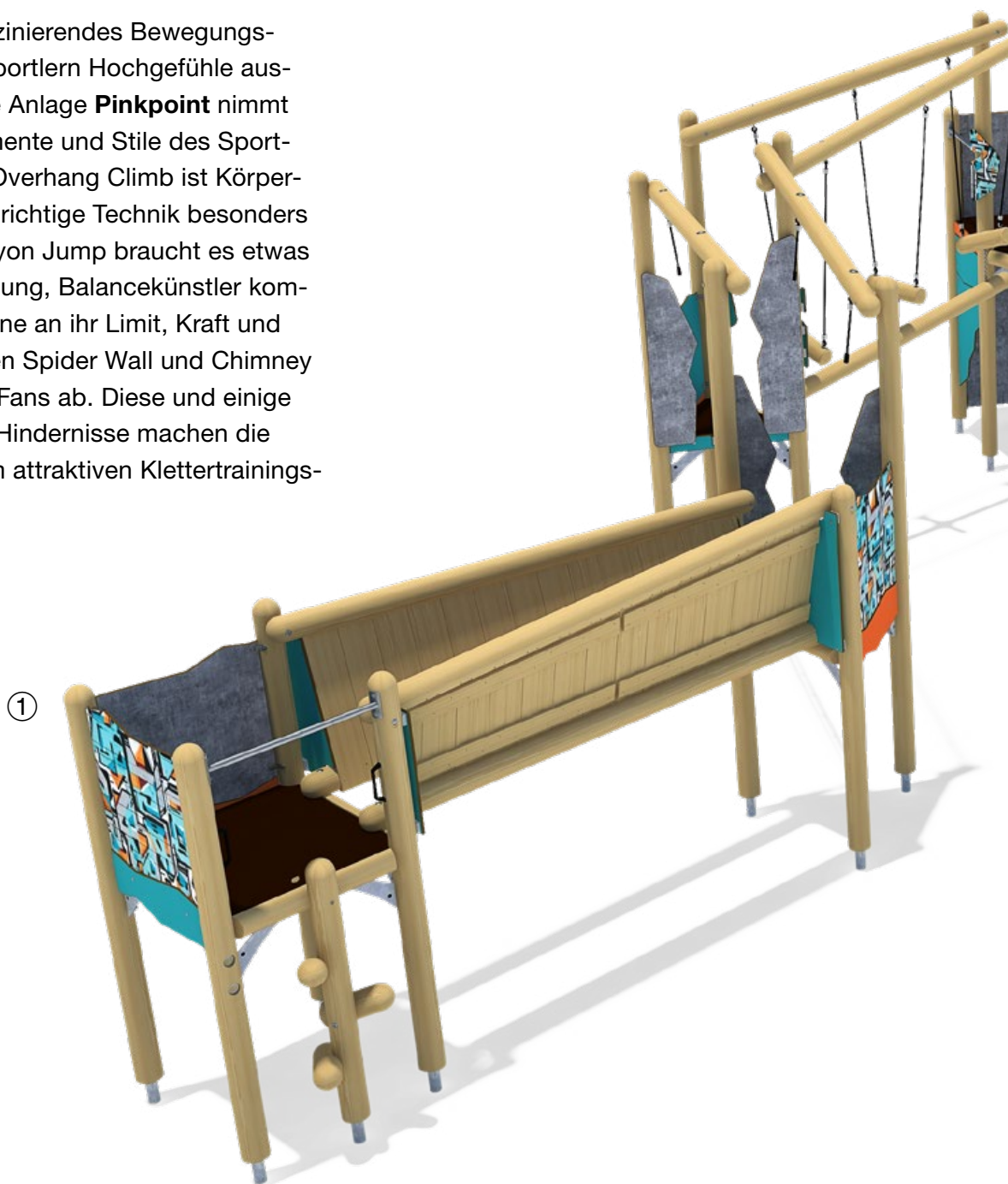


# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### FASZINATION KLETTERN

Klettern ist ein faszinierendes Bewegungserlebnis das bei Sportlern Hochgefühle auslöst. Die kompakte Anlage **Pinkpoint** nimmt verschiedene Elemente und Stile des Sportkletterns auf: Am Overhang Climb ist Körperspannung und die richtige Technik besonders wichtig, beim Canyon Jump braucht es etwas Mut und Überwindung, Balancekünstler kommen an der Slackline an ihr Limit, Kraft und Ausdauer verlangen Spider Wall und Chimney Climb den Kletter-Fans ab. Diese und einige weitere komplexe Hindernisse machen die Pinkpoint zu einem attraktiven Klettertrainingsgerät.



# AIL



**NEU**

## tough trail Spielanlage Pinkpoint

Urban Graffity

5 25 711 011 72 NH kdi

① 5 25 711 031 72 Lärche natur

5 25 711 041 72 Lärche BSH, Lärche



# TOUGH TRAIL





# TOUGH TR

FITNESS-SPIELPLATZ



## tough trail Spielanlage Triangle of Forces

### Java Concrete

5 25 702 011 00 NH kdi  
5 25 702 031 00 Lärche natur  
5 25 702 041 00 Lärche BSH, Lärche



### Urban Graffiti

5 25 702 011 72 NH kdi  
① 5 25 702 031 72 Lärche natur  
5 25 702 041 72 Lärche BSH, Lärche



### Black Pattern

5 25 702 011 91 NH kdi  
5 25 702 031 91 Lärche natur  
5 25 702 041 91 Lärche BSH, Lärche



## DREI SEITEN, DREI HERAUSFORDERUNGEN – ODER DOCH EINE GROSSE?



Auf der Spielanlage **Triangle of Forces** können sich Kinder so richtig auspowern. Denn um die einzelnen Elemente zu überwinden, sind Koordination, Kraft und Ausdauer gefragt.

Hindernisse wie der Liana Jungle, die Monkey Challenge und die Spider Wall können dabei von jedem Kind individuell in Angriff genommen werden. Auch der Rope Swing und die Rail Slide bieten jede Menge Freiheit in ihrer Benutzung. Auf diese Weise kann sich jedes Kind genau der Herausforderung stellen, der er es sich gewachsen fühlt. Und wer weiß, vielleicht wächst der ein oder andere Kletteraffe dabei sogar über sich hinaus.



# TOUGH TR

FITNESS-SPIELPLATZ



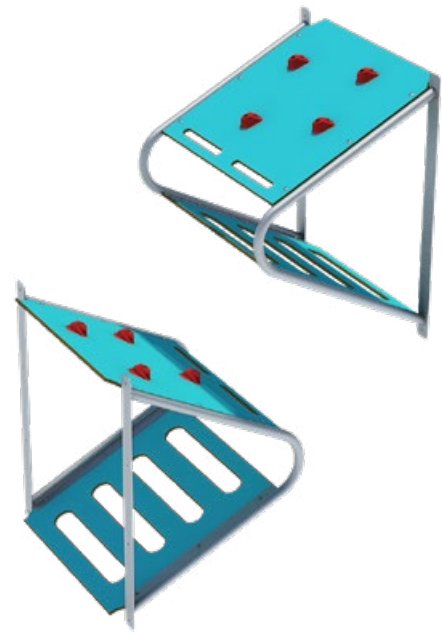
## NET WAVE – KONZENTRIERTES AUF UND AB

Wie auf einem schmalen Wanderpfad geht es auf und ab über die drei schrägen Kletternetze. Will man das Hindernis aufrecht im Stand überqueren, ist, wie beim Wandern im Gebirge, Trittsicherheit, eine gute Balance und Körperspannung wichtig. Beim ersten Versuch ist natürlich auch der Vierfüßlergang eine schlaue Fortbewegungstechnik.



## **OVERHANG STEPS – ÜBERHANGKLETTERN FÜR GEÜBTE**

Diese schrägen Überhang-Kletterstufen haben es richtig in sich. Die Overhang Steps überbrücken zwei Podeste mit einem Höhenunterschied von 50 cm. Ob man sich kraftvoll von unten über den Überhang nach oben arbeitet, oder von einem der Podeste aus auf die gegenüberliegende Stufe klettert, beide Varianten erfordern neben Körperspannung, Koordination und Konzentration auch das Quäntchen Mut, denn Handläufe gibt es an den Overhang Steps keine. Ein Hindernis für tough trail Profis!

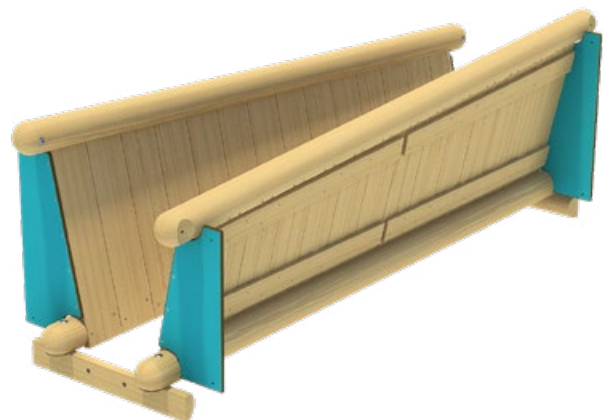


## **CHIMNEY CLIMB – MIT VOLLEM KÖRPEREINSATZ DURCH DEN KAMIN**

Chimneying, Stemming und Bridging sind Klettertechniken um sich in engen Räumen, z.B. einer Felsspalte, vorwärts oder nach oben zu bewegen. Der tough trail Chimney Climb ist ein horizontaler Kletterkamin der sich mittels dieser Techniken durchklettern lässt.

Beim Chimneying drückt der Kletterer den Rücken gegen die eine Wand und stemmt gleichzeitig die Füße an die gegenüberliegende. Mit ausgewogenem Druck auf beide Seiten bewegt man sich seitlich vorwärts. Mit den Händen an der einen Wand und den Füßen an der anderen bewegt man sich in Brückenhaltung (Bridging) vorwärts. Beim Stemming,

stützt man Hand und Fuß jeweils an einer Wand ab, baut Druck und Körperspannung auf und arbeitet sich langsam durch den Kamin.



# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ



### DER WEG IST DAS ZIEL

Der Run über die Hindernisse der kompakten tough trail Anlage **Urban Climbing** könnte ganz ähnlich in der City über Mauern, Treppen, Geländer oder Bänke verlaufen.

Wage den Cat Leap oder Gap Jumpg und erreiche das erste Podest des Trails über die Walls des No-hands Rest. Mit der Muskel-

kraft Deiner Arme und Hände, einem coolen Wallhop, sowie viel Übung und Geduld überwindest Du irgendwann die Warped Wall. Setze Deinen Körper unter Spannung, fokussiere das nächste Hindernis und balanciere konzentriert über die Net Wave. Teile Deine Kraft geschickt ein und hangle Dich mit Ausdauer über den

# AIL



Wobbly Frame. Eine kurze Verschnaufpause auf einem Podest, Hände und Arme ausschüttern, den Körper entspannen und weiter geht's: Durch die Wobbly Ladders oder über die Rail Slide hinunter um einen neuen Anlauf, einen anderen Weg durch den Urban Climbing Trail zu starten.

**NEU**

## tough trail Spielanlage Urban Climbing

Urban Graffity

5 25 710 011 72

NH kdi

① 5 25 710 031 72

Lärche natur

5 25 710 041 72

Lärche BSH, Lärche



# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ

### HÖHER, SCHNELLER, WEITER!

Mit Sprungkraft auf die Spielanlage **Jump Contest**: Mit ein paar Flankensprüngen über das Kletterelement, anschließend einbeinig, beidbeinig oder mit Hilfe der Arme springen über die Sloped Platforms auf das erste Podest der Jump Contest. Sprungkrafttraining steigert Schnelligkeit, hält Muskeln geschmeidig und agil und sorgt für stabile Gelenke. Beim Springen über die Hindernisse und bei der Überquerung der anspruchsvollen Übergänge und Aufstiege der Jump Contest, ist neben Sprungkraft und Ausdauer auch Geschicklichkeit und Koordination gefragt.



Duisburg



Lieferumfang abweichend von Abbildung

# AIL



## tough trail Spielanlage Jump Contest

### Java Concrete

5 25 701 011 00	NH kdi
5 25 701 031 00	Lärche natur
5 25 701 041 00	Lärche BSH, Lärche



### Urban Graffiti

5 25 701 011 72	NH kdi
① 5 25 701 031 72	Lärche natur
5 25 701 041 72	Lärche BSH, Lärche



### Black Pattern

5 25 701 011 91	NH kdi
5 25 701 031 91	Lärche natur
5 25 701 041 91	Lärche BSH, Lärche



# TOUGH TR

## FITNESS-SPIELPLATZ



### WER SCHAFFT ES DIE RAMPE HINAUF?

Spielanlage **Base Climb** lässt nicht nur kleine Ninja-Herzen höherschlagen, auch Jugendliche können sich hervorragend an ihr messen. Das verdankt die Spielanlage nicht nur ihrer modernen Optik, sondern vor allem ihrer offenen Nutzungsweise. Warped Wall, Climbing Wall oder Climbing Cube? Wie man auf die Spielanlage hinaufkommt, bleibt der eigenen Kreativität überlassen – ebenso wie man den Abstieg gestaltet. Der nötige Körpereinsatz macht sie zu einer optimalen Ergänzung für jeden Fitness-Spielplatz.



### tough trail Spielanlage Base Climb

Java Concrete   
 5 25 700 011 00 NH kdi  
 5 25 700 031 00 Lärche natur  
 5 25 700 041 00 Lärche BSH, Lärche

Urban Graffiti   
 5 25 700 011 72 NH kdi  
 ① 5 25 700 031 72 Lärche natur  
 5 25 700 041 72 Lärche BSH, Lärche

Black Pattern   
 5 25 700 011 91 NH kdi  
 5 25 700 031 91 Lärche natur  
 5 25 700 041 91 Lärche BSH, Lärche

## CLIMBING, JUMPING, RESTING

Ohne unterstützende Kletterhilfen oder Griffe überwindet Ihr die Mauern, Würfel und Wände in unterschiedlichen Höhenabstufungen – indem Ihr Euch zum Beispiel mit ganzer Körperkraft eine Wand hinaufzieht oder das Hindernis mittels eines Flankensprungs bewältigt. Die Kletterelemente können ganz nach Belieben zum Weiterklettern, Balancieren oder auch als Sitzmöglichkeit genutzt werden. Die Chill-out-Plattform ist die Power Bank für tough trail Kletterer – hier könnt Ihr bei einer kurzen Pause Kraft und Konzentration nachladen oder Euch mit anderen austauschen. Die Wände der Kletterelemente bestehen aus nachhaltigem Nadelholz, beschichtet mit abnutzungsresistentem Hochdrucklaminat (HPL) für langen Kletterspaß.

**NEU**

### tough trail Sitzpodest Resting Point

5 25 715 153 00	Java Concrete
5 25 715 153 72	Urban Graffiti
5 25 715 153 91	Black Pattern



### tough trail Kletterelement Climbing Cube

5 25 708 153 00	Java Concrete
5 25 708 153 72	Urban Graffiti
5 25 708 153 91	Black Pattern



### tough trail Kletterelement No-hands Rest

5 25 706 153 00	Java Concrete
5 25 706 153 72	Urban Graffiti
5 25 706 153 91	Black Pattern



### tough trail Kletterelement Free Solo

5 25 707 153 00	Java Concrete
5 25 707 153 72	Urban Graffiti
5 25 707 153 91	Black Pattern



# TOUGH TRAIL





Hier geht's zur Referenz



| Krimpen aan den IJssel, NL



## FILMREIFE STUNTS AM NEUEN TOUGH TRAIL IN KRIMPEN AAN DEN IJSSEL

Große Begeisterung an der athletischen Bewegung zeigten Jugendliche bei einem Workshop mit einem Freerunner-Profi am eibe tough trail im weitläufigen Park einer Wohnsiedlung im niederländischen Krimpen aan den IJssel. Nach der Trainingseinheit mit dem Profi präsentierte die Gruppe stolz ihr beachtliches Können beim Fotoshooting: artistische Saltos, atemberaubende Jumps und kreative Runs über die anspruchsvollen Hindernisse.

„An dieser tough trail Anlage können Teenager das Freerunning auf leicht zugängliche und sichere Weise kennenlernen. Du kannst deine Fähigkeiten von leicht bis schwer trainieren und erweitern. Es bietet außerdem eine gute Möglichkeit, Freerunning-Workshops für eine breite Zielgruppe zu geben.“

*Arjoen Besorak, Freerunner und Trainer von United Elements*

# NATURAL

TRAININGSART



TRAININGSZIELE



BEANSPRUCHETE  
MUSKELGRUPPEN



ÜBUNGEN

## NATURAL FITNESS – FITNESS-KLASSIKER IN NEUER AUFLAGE

### DER EIGENE KÖRPER, DAS BESTE TRAININGSGERÄT

Mehr als 50 Jahre nach der erfolgreichen Trimm-dich-Bewegung, zählen heute neben Ausdauersportarten wie Joggen und (Nordic) Walking verschiedenen Arten des Ganzkörper-Workouts zu den beliebtesten Fitmachern. Das Konzept des eibe Natural Fitness kombiniert beide Trainingskomponenten Ausdauer und Krafttraining.

Ein öffentlich zugänglicher Trimm-dich-Pfad bietet Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ein niederschwelliges, attraktives Angebot um etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Als Parcours oder Rundkurs entlang einer Laufstrecke, ist er eine ideale Ergänzung um neben Ausdauer die muskuläre Fitness mittels des eigenen Körpergewichts zu trainieren – an der frischen Luft, ohne Aufwand und kostenfrei.

# FITNESS



# EINE SPORTLICHE ERFOLGSGESCHICHTE

In den 1970er Jahren sollte die große Kampagne „Trimm Dich durch Sport“ des Deutschen Sportbundes (DSB heute DOSB) bei den Menschen ein Bewusstsein für bessere Gesundheit durch Bewegung schaffen. Mit beachtlichem Erfolg: Laut Umfragen, waren einige Jahre nach Start der Kampagne mehr

als 70 Prozent der Bevölkerung sportlich aktiv. Die Idee war somit ein riesen Erfolg und bereitete den Weg für nachfolgende Fitness- und Wellnesstrends.

In den folgenden Jahrzehnten wurde die Trimm-dich-Bewegung von neuen Fitnessstrends und den immer populärer werdenden Fitnessstudios zu-



Spaß und Freude an der Bewegung ganz nach eigenem Leistungsvermögen, sollen die Motivatoren für das Training mit Natural Fitness sein.

Der klassische Rundkurs erstreckt sich über drei bis fünf Kilometer. Auf der Strecke begleiten die Sportler, den Sportler 14 – 20 Übungsstationen. Diese,

in einer Distanz von ca. 200 Metern aufgestellt, sind so konzipiert, dass alle drei Trainingsphasen – Aufwärmen, Training, Erholung – während eines Laufs berücksichtigt werden. Dank der Vielzahl an Übungsvarianten kommt auch bei langfristigem Training keine Langeweile auf.

# FITNESS

rückgedrängt und geriet fast in Vergessenheit. Der Grundgedanke jedoch, durch niedrigschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum die eigene Gesundheit zu stärken, hat bis heute überlebt. Unter Bezeichnungen wie Outdoor-Fitness oder Mehrgenerationenpark entstanden neue Räume für

den Breitensport, die das erfolgreiche Konzept des Trimm-dich in modernem Gewand aufgreifen. Mit Natural Fitness bekommt nun auch der Trimm-dich-Pfad bei eibe sein verdientes Comeback.



## Trainingskomponenten der Übungen:

- Aufwärmen
- Mobilisation
- Koordination
- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Dehnung

# WATERPARK FITNESS



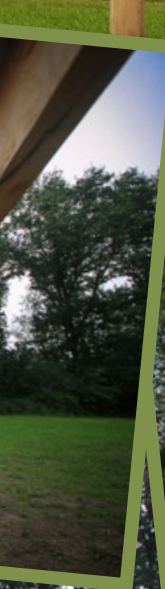
| Budel, NL



## NATURAL FITNESS – DAS VERSTAUBTE IMAGE ABGELEGT

Die Übungsstationen des eibe Trimm-dich-Pfades wurden nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert und gestalterisch überarbeitet. Die junge Designsprache und das natürliche Erscheinungsbild des besonders robusten Robinienholzes beschenken dem Oldie einen Neuauftritt in modernem Look.

Die hervorragenden Eigenschaften der Holzart Robinie machen sie besonders geeignet für den Standort in natürlicher Umgebung. Das Holz ist sehr widerstandsfähig und ohne Imprägnierung einsetzbar. Es hält der Witterung stand ohne dass Schimmel entsteht und es besitzt eine natürliche Resistenz gegen Pilze und Insekten. Mit der Kombination von Edelstahlelementen sind die eibe Trimm-dich-Stationen wartungsarm und pflegeleicht. Die Geräte sind in Robinie natur und in geölt erhältlich.



# NATURAL

## JUMP DICH FIT!

Höher, schneller, weiter – die Sprungkraft ermöglicht uns möglichst schnell vom Untergrund abzuheben und so weit wie möglich davon zu bewegen. Sie ist bei vielen Sportarten von Bedeutung. Für eine bessere Sprungkraft wird vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Doch Beintraining ist nicht nur für die Verbesserung der Sprungkraft von Vorteil:

- Stärkung anderer Muskeln wie Gesäß Bauch- und Rückenmuskulatur
- Besonders hohe Ausschüttung muskelaufbauender Hormone (da große Muskelgruppe)
- Gesteigerter Kalorienverbrauch
- Fördert Körperspannung und Stabilität

- Verbessert die Haltung durch ein stabiles Becken

Die Übungen an den Trimm-dich-Stationen Hürdenlauf, Flankensprung und Bocksprung kräftigen die Bein- und Gesäßmuskulatur. Je nach Übungsvariante kommt die Arm- und Rumpfmuskulatur unterstützend zum Einsatz. Beim Froschhüpfen und dem Flank- oder Vorwärtssprung, trainieren die Sportlerinnen und Sportler außerdem Koordination und Ausdauer.

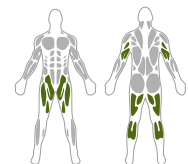
### Trimm-dich-Pfad Bocksprung

- 5 52 073 053 00
- 5 52 073 063 00

**NEU**



Ausdauer  
Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer





# FITNESS

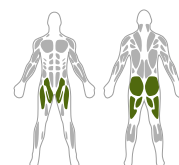
## Trimm-dich-Pfad Hürdenlauf

5 52 082 053 00  
5 52 082 063 00

NEU



Ausdauer  
Kraft



Aufwärmen ●  
Kraft ●●●  
Koordination ●●●●●  
Ausdauer ●●●  
Schnelligkeit ●

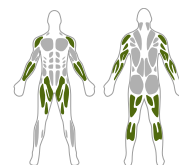
## Trimm-dich-Pfad Flankensprung

5 52 074 053 00  
5 52 074 063 00

NEU



Ausdauer  
Kraft



Aufwärmen ●  
Kraft ●●●  
Koordination ●●●●●  
Ausdauer ●●●

# NATURAL

## DIE KRAFT IM ZENTRUM

Der Rumpf ist unsere Körpermitte und gleichzeitig muskuläres Kraftzentrum. Eine starke Muskulatur in der Region sorgt für eine stabile, aufrechte Haltung, entlastet die Wirbelsäule und macht uns im Alltag und im Sport leistungsfähig und belastbar.

Zur Rumpfmuskulatur zählen die Bauch- und Rückenmuskeln, sowie Teile der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Das Training unserer Körpermitte

- bewirkt eine optimale Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper,
- beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor,

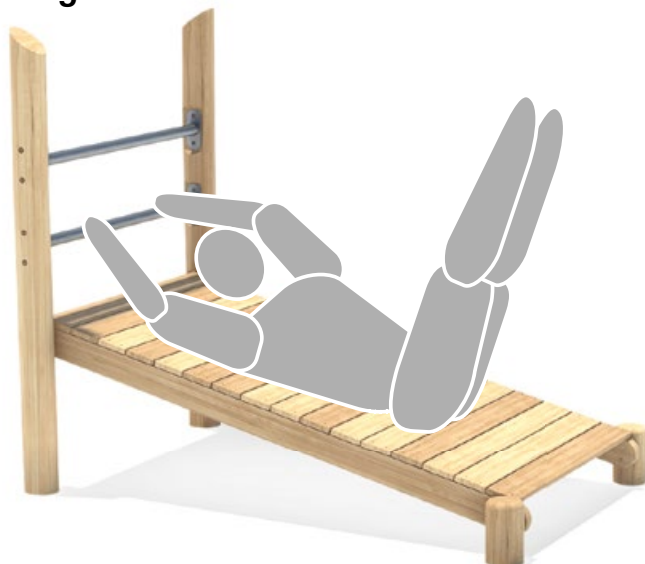
- stabilisiert uns beim Heben von Lasten,
- hält unsere Organe an Ort und Stelle und
- entlastet die Bandscheiben.

Die eibe Trimm-dich-Stationen bieten vielfältige Trainingsmöglichkeiten der Rumpfmuskulatur. Sit-ups, Crunches oder Liegestütz sind wirkungsvolle Workouts um die Muskulatur unserer Körpermitte zu aktivieren. Dank verschiedener Übungsvarianten kann ganz nach individuellem Fitnesslevel trainiert werden.

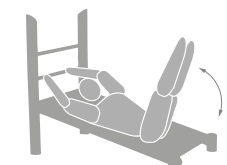
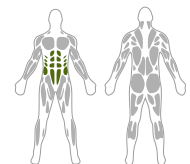
### Trimm-dich-Pfad Sit-up Bank schräg

5 52 083 053 00  
5 52 083 063 00

NEU



Kraft



Kraft



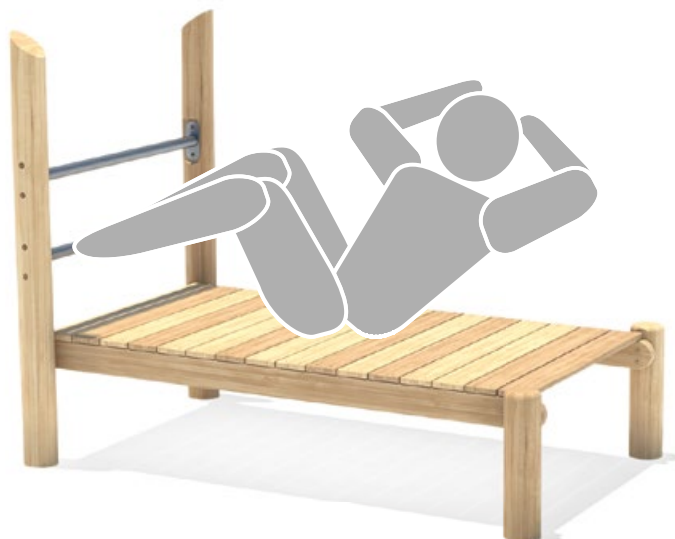
# FITNESS



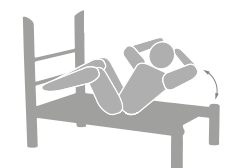
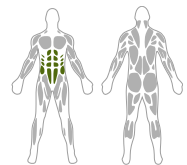
## Trimm-dich-Pfad Sit-up Bank gerade

- 5 52 084 053 00
- 5 52 084 063 00

**NEU**



Kraft



Kraft



# MAINTAINING PHYSICAL FITNESS



| Den Haag, NL



Hier geht's zur  
Referenz

## MOTIVATION ZU BEWEGUNG DIREKT VOR DER HAUSTÜRE

Jeden Tag ein paar Minuten in die eigene Fitness investieren – in Wohnortnähe und ganz ohne Kosten – der eibe Natural Fitness Parcours in Den Haag bietet den Anwohnern der umliegenden Wohnquartiere ein niederschwelliges Bewegungsangebot. Nach der Arbeit, der Schule oder Uni eine Fitness-Runde an der frischen Luft – hier ist die Hemmschwelle niedrig angelegt. So lässt sich auch der innere Schweinehund ganz leicht überlisten. An den Trimm-dich-Stationen bestimmt der Sportler selbst durch die Art der Ausführung und die Anzahl der Wiederholungen die Intensität seines Trainings – ganz nach eigenem Fitnesslevel.

# NATURAL

## STARKE SCHULTERN

Unsere Schultern sind die Schnittstelle zwischen Torso und Armen und an vielen Alltags- und Sportbewegungen beteiligt. Das Schultergelenk gilt als das beweglichste Gelenk des Menschen, dadurch ist es jedoch besonders verletzungsanfällig.

In ein effektives Ganzkörper-Workout sollte die Schulterpartie auf schonende Art und Weise miteinbezogen werden. Eine starke Schultermuskulatur

- schützt das sensible Muskelgelenk vor Verletzungen und Verschleiß,
- sorgt für Mobilität beim Ausführen alltäglicher Bewegungen,

- entlastet die Armmuskulatur,
- beugt Schon- und Fehlhaltungen vor und
- unterstützt die obere Wirbelsäule.

Hangeln ist eine Ganzkörperübung mit Fokus auf Schulterstabilisation, Griffkraft, Koordination und Körperspannung. Durch einfache aber gezielte Übungen an der Sprossenwand, lassen sich sowohl Arme, Oberkörper, Beine und Rumpf sehr gut trainieren.

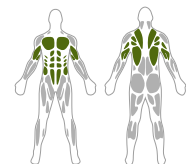
### Trimm-dich-Pfad Sprossenleiter

- 5 52 086 053 00
- 5 52 086 063 00

NEU



Kraft



Kraft  
Dehnung



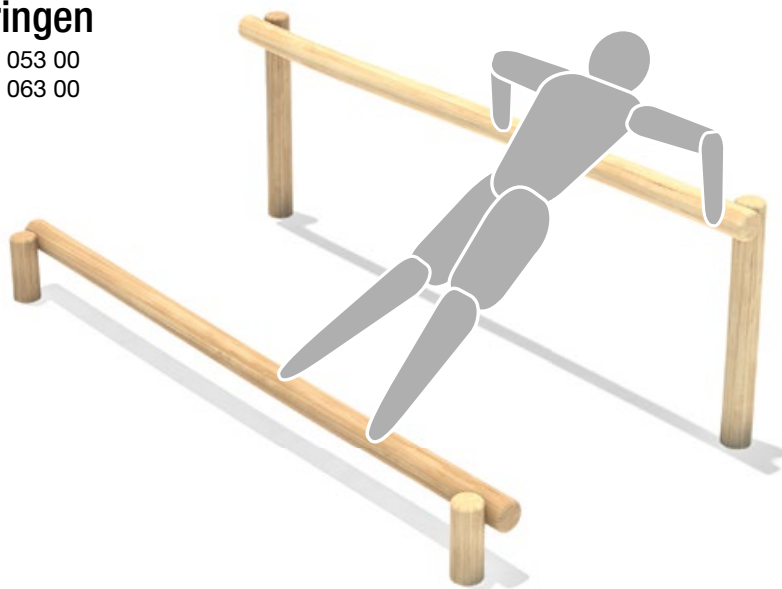


# FITNESS

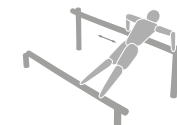
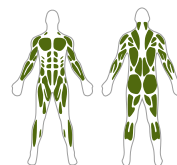
## Trimm-dich-Pfad Stützspringen

5 52 079 053 00  
5 52 079 063 00

**NEU**



Kraft



Kraft  
Koordination



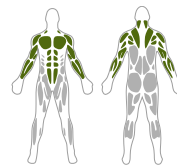
## Trimm-dich-Pfad Hangelstation

5 52 087 053 00  
5 52 087 063 00

**NEU**



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



## POWERTRIO ARME, BRUST UND RÜCKEN

Starke Arme und Schultern, breite Brust, stabiler Rücken – ein gut trainierter Oberkörper ist nicht nur Schönheitsideal, sondern unterstützt uns kraftvoll bei Alltags- und Sportbewegungen und steigert das Wohlbefinden. Ein ganzheitliches Workout der Oberkörpermuskulatur hat viele positive Effekte:

- mehr Kraftausdauer und Leistungsfähigkeit im Alltag
- Vorbeugung und Linderung von Verspannungen im Nacken und Schulterbereich
- Schutz empfindlicher Gelenke, Entlastung der Bandscheiben

- Steigerung der Leistung in anderen sportlichen Disziplinen

Klimmzüge sind eine effektive Grundübung für den Oberkörper. Richtig ausgeführt, verhelfen sie zu muskulösen Armen, einem starken Rücken und steigern die Griffkraft. Durch Variation der Griffart, Griffweite und Anzahl der Wiederholungen ist ein einfacher Einstieg mit kontinuierlicher Steigerung gut möglich.

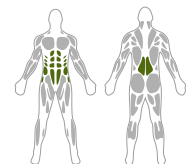
### Trimm-dich-Pfad Klimmzugtrainer mit Ringen

5 52 076 053 00  
5 52 076 063 00

NEU



Kraft



Kraft  
Ausdauer  
Koordination





# FITNESS



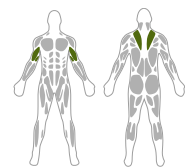
## Trimm-dich-Pfad Oberkörperstation

5 52 075 053 00  
5 52 075 063 00

**NEU**



Kraft



Kraft  
Koordination



# DIE STADT, EIN ORT DER BEWEGUNG UND BEGEGNUNG FÜR ALLE GENERATIONEN!

NACHHALTIGE BEWEGUNGSKONZEPTE FÜR DIE STADT DER ZUKUNFT.

Unsere realisier-  
ten Projekte zum  
Thema Bewegung  
in der Stadt finden  
Sie hier

CALISTHENICS

NATURAL FITNESS

TOUGH TRAIL



Die demographische Entwicklung, große Veränderungen im Alltagsleben und im Freizeitverhalten der Menschen machen es notwendig, Bewegungsförderung in den Fokus nachhaltiger Stadtentwicklung zu rücken. Städte und Gemeinden stehen in der Verantwortung spiel-, sport- und bewegungsfreundliche Gestaltungskonzepte umzusetzen. Ein Beispiel für ein solches Konzept ist der Mehrgenerationenpark.

Neben dem Effekt der Bewegungsförderung unterstützt er das gesellschaftliche Miteinander. Hier gibt es Trainingsmöglichkeiten für alle Altersklassen und jedes Fitnesslevel. Denn nicht Höchstleistung, sondern die Verbesserung von Mobilität, Leistungsfähigkeit und der Spaß an gemeinsamer Bewegung stehen im Fokus dieses ganzheitlichen Bewegungskonzepts.

## NATURAL FITNESS

## BREITENSPORT

## OUTDOOR FITNESS



# NATURAL

## NATURAL FITNESS

### MOBIL BLEIBEN

Unsere Mobilität ist abhängig von einem guten Zusammenwirken unserer Gelenke und Muskeln. Beim Mobilitätstraining sollen der Bewegungsumfang der Gelenke und der sie umgebenden Muskulatur vergrößert, sowie das Faszien-gewebe aktiviert werden. Dies ist wichtig, um in jedem Alter fit und schmerzfrei zu bleiben.

- Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Leistungsniveau
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Mobilisierung des Muskelapparates und des Faszien-gewebes

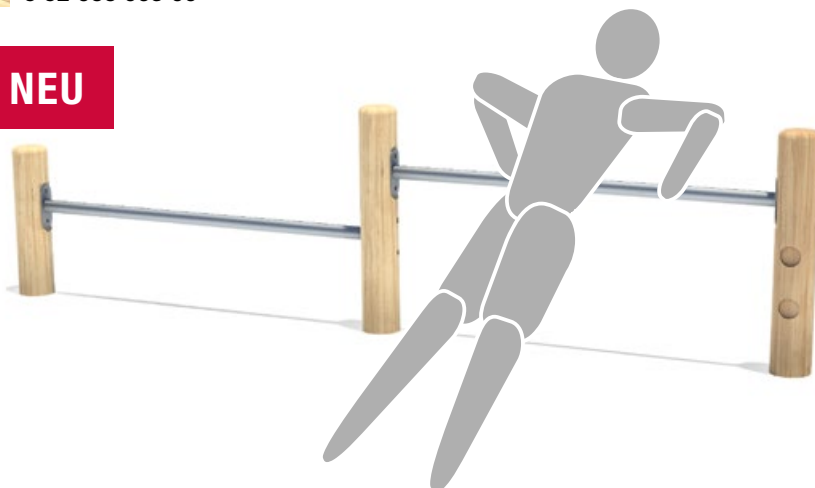
- Stabilisierung der Gelenke
- Steigerung der Schnelligkeit
- Lösung von Verspannungen, Linderung von Schmerzen

Zu einem Mobilitäts-Workout gehört ein Warm-up, Dehnübungen sowie Körpergewichtsübungen. Der eibe Trimm-dich-Pfad mit den vielseitigen Übungsstationen bietet den Sportlern eine Vielzahl an Möglichkeiten ein Mobilitätstraining in ihr Fitness-Programm einzubinden. Trainings-schilder an den Stationen liefern hilfreiche Infos zu Trainings-Komponenten, Muskelgruppen und Ausführungsempfehlungen.

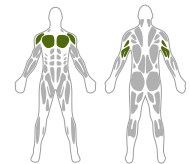
### Trimm-dich-Pfad Liegestützstation

- 5 52 088 053 00
- 5 52 088 063 00

NEU



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



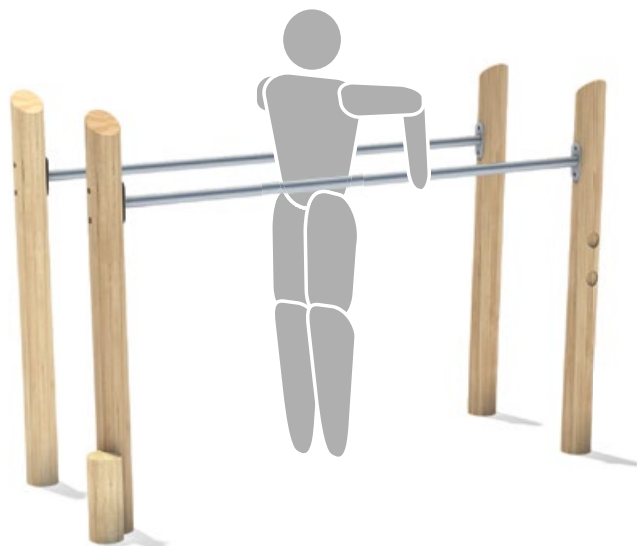
# FITNESS



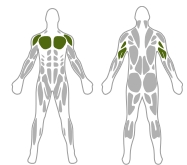
## Trimm-dich-Pfad Barren

- 5 52 080 053 00
- 5 52 080 063 00

NEU



Kraft



Aufwärmen ●  
Kraft ●●●●●  
Koordination ●●●  
Ausdauer ●

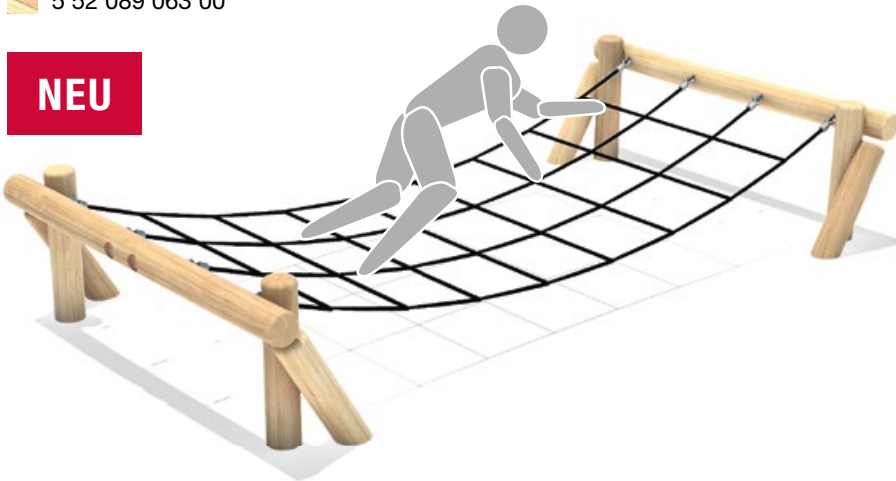
# NATURAL

NATURAL FITNESS

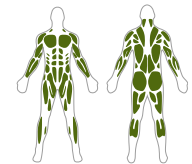
## Trimm-dich-Pfad Kletternetz

5 52 089 053 00  
5 52 089 063 00

NEU



Ausdauer



Koordination ●●●●●  
Schnelligkeit ●●●●●

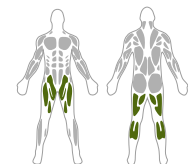
## Trimm-dich-Pfad Balancierbalken

5 52 077 053 00  
5 52 077 063 00

NEU



Ausdauer  
Kraft



Aufwärmen ●●●●●  
Koordination ●●●●●  
Ausdauer ●●●●●  
Schnelligkeit ●

# FITNESS

## DYNAMISCH IM SPORT UND IM ALLTAG

Ein gutes Koordinationsvermögen hilft uns verletzungsfrei und dynamisch durch den Alltag zu kommen. Regelmäßiges Koordinationstraining ist daher in jedem Alter wichtig. Dabei werden Fähigkeiten geschult, die uns helfen uns ökonomischer zu bewegen, Verletzungen zu verhindern und die Gelenke zu schonen:

- Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Rhythmus

- Kopplung
- Gleichgewicht
- Umstellung

Übungen wie die Standwaage, gegenläufiges Armkreisen oder der Einbeinstand sind ganz ohne Hilfsmittel möglich. An den eibe Trimm-dich-Stationen eignen sich der Balancierbalken, das Kletternetz oder der Slalomlauf perfekt für ein wirkungsvolles Koordinations-Workout

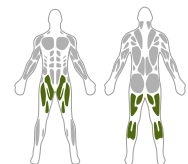
### Trimm-dich-Pfad Slalomlauf

5 52 085 053 00  
5 52 085 063 00

NEU



Ausdauer



Aufwärmen ●  
Koordination ●●●●●  
Ausdauer ●●  
Schnelligkeit ●●●●●

# NATURAL

NATURAL FITNESS

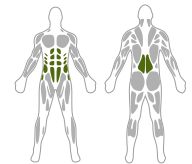
## Trimm dich Pfad Bauchtrainer

5 52 078 053 00  
5 52 078 063 00

NEU



Kraft



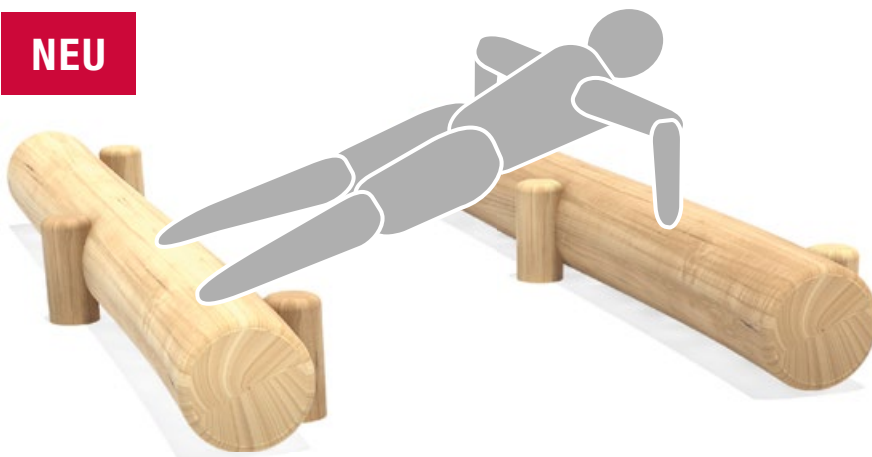
Kraft  
Ausdauer



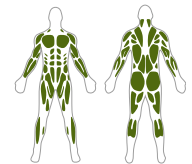
## Trimm-dich-Pfad Doppelbalken

5 52 081 053 00  
5 52 081 063 00

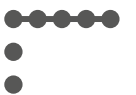
NEU



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer







# FITNESS

## Trimm-dich-Pfad Schild Stationsübersicht

**NEU**

-  5 52 119 053 00
-  5 52 119 063 00



**Station**  
**Bauchtrainer**

Übung  
**50-ups**

Wiederholungen  
**2-3 Sätze  
à 5-10 Wiederholungen**

Komponente  
**Kraft**



beanspruchte  
Muskelgruppe

**Ausgangsposition**  
Auf dem hohen Ballen absteigen, Knieen Sie Ihre Füße unter den niedrigen Ballen. Berühren Sie nun mit den Händen die Füße.

**Ausführung**  
Lehnen Sie sich zurück und strecken die Arme nach hinten aus. Fahren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

**Achtung**  
Bauchmuskulatur anspannen und Hohlkreuz vermeiden.

## Trimm-dich-Pfad Trainingsschild Bauchtrainer

-  5 52 099 053 00
-  5 52 099 063 00

Das passende  
Trainingsschild  
zu jeder Station  
finden Sie online



## RICHTIG TRAINIEREN

Fit werden, den Körper in Form bringen, gesund bleiben – das sind häufig die Motivatoren mit Sport zu beginnen. Damit das Workout die gewünschten Ergebnisse bringt und die Mühe mit Erfolg belohnt wird, ist es ratsam, sich im Vorfeld mit dem eigenen Fitnesslevel, dem Gesundheitszustand und den gewünschten Trainingszielen auseinanderzusetzen. Oftmals sind zusätzlich Anpassungen von Alltags- und Ernährungsgewohnheiten hilfreich um die gesteckten Ziele zu erreichen.

Die korrekte Übungsausführung und die Einhaltung bestimmter Trainingsstrukturen ist

essentiell um Verletzungen, Überbelastung sowie Frustration wegen des Ausbleibens von Trainingserfolgen zu vermeiden.

eibe Natural Fitness bietet für jede Trimm-dich-Station ein Trainingsschild mit anschaulicher Darstellung der korrekten Übungsausführung, den Trainingskomponenten und der angesprochenen Muskelgruppen. Eine Kennzeichnung der Geräte mit Übungsanweisungen ist nach der DIN EN 16630 erforderlich. Daher sollte unbedingt ein Trainingsschild mitbestellt und an jeder Station aufgestellt werden.

# WAIUPRAL FINNESH

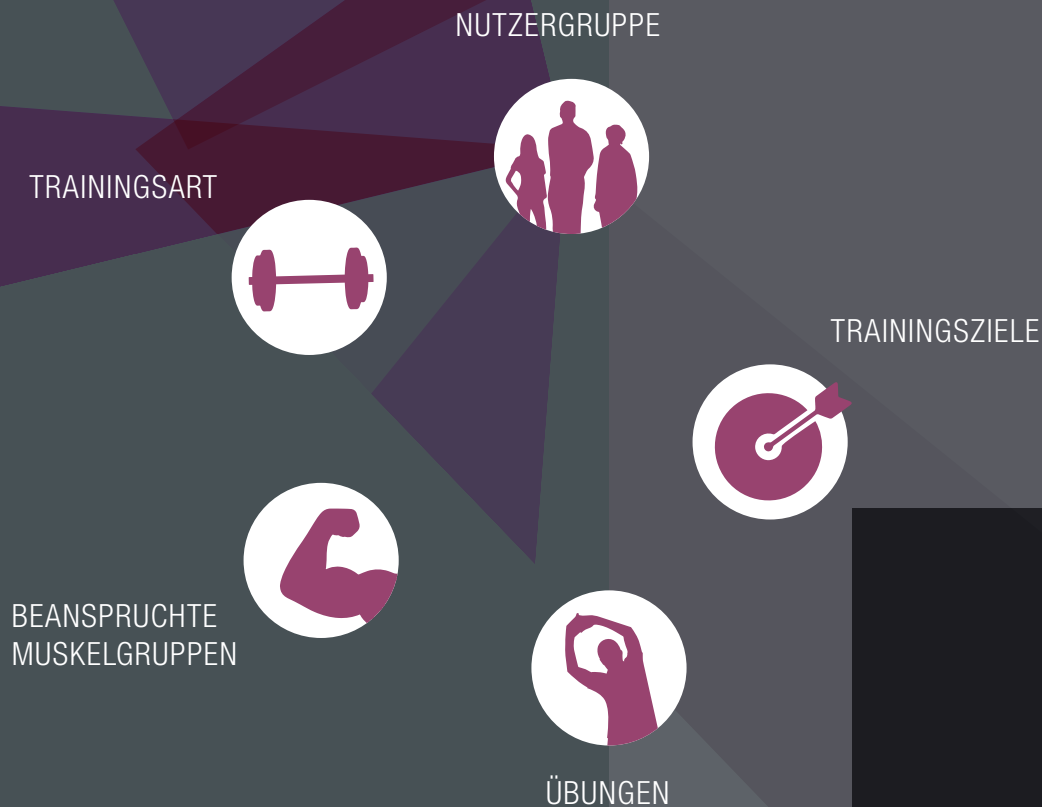




Waddinxveen, NL



# CALISTHENICS



## CALISTHENICS & STREET WORKOUT

### IDEALE TRAININGSPLATTFORM FÜR JEDERMANN!

Im Fitnessbereich geht der Trend zum Ursprung zurück: Raus aus den Fitnessstudios und hin zum knackigen Outdoor-Training für ein ausgiebiges Ganzkörper-Workout. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist sowohl unter Profis als auch unter Freizeitsportlern so beliebt wie nie. Dabei wirken frische Luft und Sonne positiv auf Körper und Geist.

Das Outdoor-Fitness-Sortiment von eibe mit seiner Produktreihe Calisthenics & Street Workout als Plattform für das Training im Freien sorgt dafür, dass kommunale Einrichtungen, Vereine,

Schulen und Universitäten zu einem attraktiven Anlaufpunkt für Trainingsbegeisterte jeden Alters und Fitnesslevels werden. Durch die kompakte Kombination der Trainingselemente entstehen einzigartige Outdoor-Fitnessanlagen, die eine ideale Voraussetzung für ein ausgewogenes Workout liefern. Neben den Calisthenics-Anlagen runden zusätzliche Module wie Klimmzugtrainer und Co. das ganzheitliche eibe Calisthenics-Sortiment ab und bieten jedem Interessenten die passende Lösung. Diese Abwechslung wirkt motivierend auf Sportler aller Altersklassen.

# NICS



## GRUNDIDEE DER TRENDSPORTARTEN CALISTHENICS & STREET WORKOUT

Calisthenics ist eine Form des BodyWeightTrainings, bei dem mit Hilfe von gezielten Eigenkörpergewichtsübungen die gesamte Muskulatur des Körpers aktiviert und trainiert wird – der eigene Körper dient somit als Gewicht oder Gegengewicht. Die Übungen können ohne Hilfsmittel an Klimmzugstangen, Barren, Hangeleitern oder Sprossenwänden durchgeführt werden. Da sich die Calisthenics-Übungen durch ruhige Bewegungsausführungen auszeichnen, werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und im Zusammenspiel mit den Gelenken optimal gefördert. Besonders die Core-Muskulatur (= Körpermitte: Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur) wird bei fast jeder Übung beansprucht und gestärkt, dies trägt zu einer Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination bei.



Durch die Calisthenics-Übungen werden folgenden Trainingsziele verbessert und trainiert:

- **MAXIMALKRAFT**
- **KRAFTAUSDAUER**
- **KOORDINATION**
- **KÖRPERKONTROLLE**
- **KÖRPERSPANNUNG**
- **EXPLOSIONSKRAFT**
- **AUSDAUER**

## WARUM DIESER TREND TAUSENDE BEGEISTERT? DIE VORTEILE LIEGEN AUF DER HAND

### ● **Ein Trainingsgerät für alle**

Der Aufbau der Stationen lässt für jedes Trainingslevel und jedes Trainingsziel passende funktionelle Übungen zu.

### ● **Mit Basics zum Erfolg**

Mit Klassikern wie Liegestütz (Push-ups), Klimmzug (Pull-ups), Barrenstütz (Dips), Hangeln (Monkey Swing), Kniebeuge (Squats), Ausfallschritte (Lunges) und Rumpf-(Core-) Training lassen sich hervorragende Trainingseffekte erzielen.

● **Ein ganzheitliches Sportkonzept im Freien**  
Fitness an der frischen Luft liefert den absoluten Energiekick und ist für jeden jederzeit zugänglich, ganz ohne den Gang ins Fitness-Studio.

### ● **Soziale Interaktion und Abwechslung**

Anwender motivieren sich gegenseitig. Functional Training, CrossFit, Freeletics, Calisthenics, BodyWeightTraining – alles ist möglich, alles macht Spaß!

### ● **Keine Gewichte, keine Ausreden**

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ist ohne großen Aufwand enorm effektiv und bringt den Körper in Form.

### ● **Funktionelle Trainingsfläche inklusive**

Der empfohlene Fallschutzboden wird direkt zur funktionellen Trainingsfläche und eignet sich besonders für Druck-, Bauch- und Beinübungen, Yoga, Stretching, uvm.

# NICS

## DIN EN 16630: 2015 STANDORTGEBUNDENE FITNESSGERÄTE

### SICHERHEITSTECHNISCHE ANFORDERUNGEN: ANWENDUNGSBEREICH:

Alle eibe Calisthenics-Anlagen und deren Module entsprechen den Erfordernissen der DIN EN 16630 für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich. Fitnessgeräte sind nicht für die Installation in unmittelbarer Nähe von Kinderspielflächen nach der Normreihe EN 1176 vorgesehen. Beachten Sie bitte, dass ein angemessener Abstand zu Spielplätzen einzuhalten ist (vgl. DIN EN 16630:2015 sicherheitstechnische Anforderungen).

Die Geräte sind für Jugendliche und Erwachsene oder Benutzer ab einer Körpergröße von mindestens 1,40 Meter bestimmt. Nach Definition der DIN EN 16630 sind die Calisthenics-Anlagen keine Spielplatzgeräte für Kinder (Normenreihe EN 1176), stationäre Trainingsgeräte für den Innenbereich (Normenreihe EN 957) oder frei zugängliche Multi-sportgeräte (EN 15312), auch wenn sie den Anforderungen jeder dieser Normen entsprechen (vgl. DIN EN 16630:2015 Anwendungsbereich).

#### Bewegungsraum:

Raum um das Fitnessgerät, der zur sicheren Benutzung erforderlich ist.

#### Übungsraum:

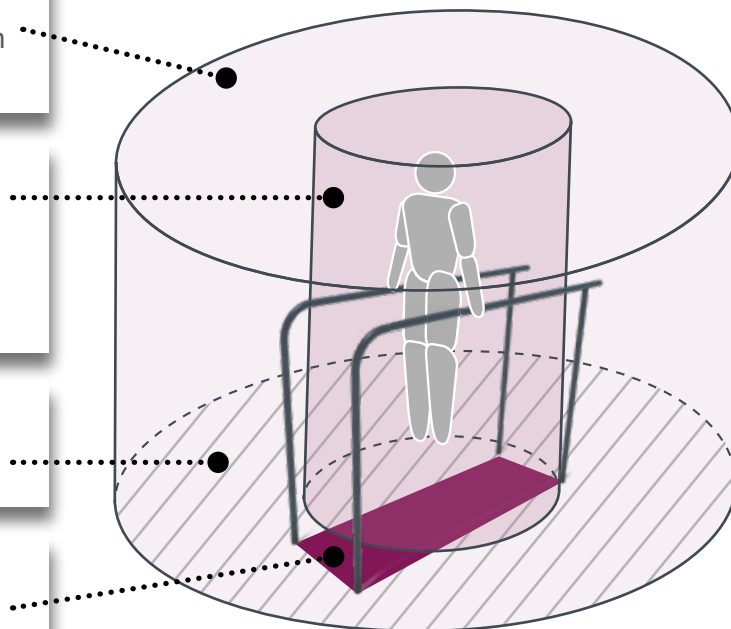
Raum in, auf oder um das Fitnessgerät, welchen die Benutzer des Gerätes zur Durchführung ihrer Übungen benötigen

#### Bewegungsfläche:

Grundfläche Bewegungsraum

#### Benutzerstelle:

Bereich eines Fitnessgeräts, der von einem Benutzer stehend, sitzend, liegend oder hängend eingenommen werden kann.



In Anlehnung an DIN EN 16630:2015

Der Begriff „Calisthenics“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „schöne Kraft“. Aufgegriffen und revolutioniert wurde die Idee Anfang des 21. Jahrhunderts in amerikanischen Großstädten. An Baugerüsten und Treppengeländern wurde eine neue Sportart geboren: das „Street Workout“. Im Zuge dessen entstanden kleine Sportparks mit Sprossenwänden, Klimmzugstangen und Barren.

# CALISTHENICS

## CALISTHENICS & STREET WORKOUT

### CALISTHENICS-ANLAGEN MACHEN JEDEN STANDORT ZU EINEM ORT DER BEGEGNUNG

Jung und Alt, Laien und Profis, Anwohner und Gäste – sie alle profitieren von der Anziehungskraft dieses professionellen und wartungsarmen Allrounders: Eine professionelle Trainingsplattform für den ambitionierten Sportler, ein Bewegungsangebot an Universitäten und Schulen, um die Lernleistung zu erhöhen, für den Außenbereich von Fitness-Studios, für Sportvereine mit ganzheitlichem Ansatz oder für Städte, die ihren Anwohnern einen neuen Bewegungs-Treffpunkt schaffen wollen.

#### UNIVERSITÄTEN UND SCHULEN

##### Fit fürs Lernen

Denksport ist auch Sport und überaus fordernd. Jeder sollte seinem Kopf mal eine Pause gönnen und stattdessen in Bewegung kommen. Nach der Trainingseinheit an der frischen Luft ist man wieder fit für die nächste Denksportaufgabe.

##### Soziale Interaktion statt Einzeltraining

Durch Fitnessparks werden neue Treffpunkte gestaltet, bei denen gegenseitige Motivation und Team Building gestärkt werden.

##### Sportunterricht im Freien

Die Calisthenics-Anlagen stehen sofort zur Verfügung und müssen nicht auf- und abgebaut werden; die Sportstunde kann individuell gestaltet werden – und das an der frischen Luft.

#### STÄDTE UND KOMMUNEN

##### Ganzheitliches Sportkonzept im Freien

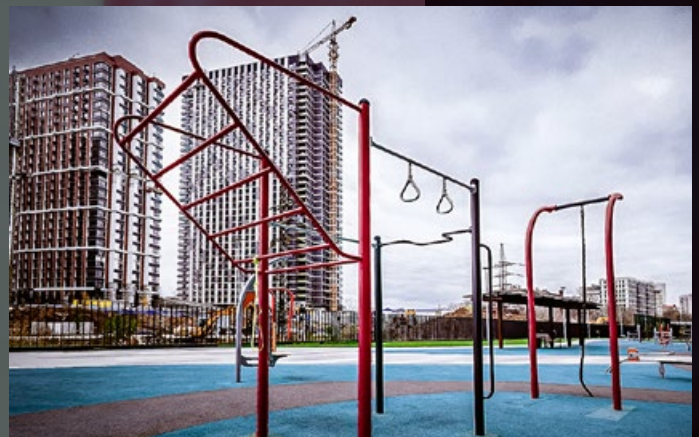
Calisthenics-Anlagen sind für jeden jederzeit, unverbindlich und kostenfrei. Mit den Anlagen schaffen Sie einen Treffpunkt für Generationen.

##### Bewegung während der Mittagspause

Angestellte umliegender Firmen erhalten die Möglichkeit, sich während der Mittagspause zu bewegen. Ein gemeinsames Training fördert den Teamgeist. Die Produktivität jedes Einzelnen steigt nach einer Sporeinheit an.

##### Ausgelegt auf hohen Nutzungsdruck

Materialauswahl und Konstruktion garantieren höchste Stabilität und Qualität.





# NIICS

## SPORTVEREINE

### Ganzkörpertraining

Weg vom Training einzelner Muskelgruppen: an den Calisthenics-Anlagen wird der ganze Körper beansprucht.

### Für jede Altersstufe geeignet

In Sportvereinen sind Menschen jeder Altersstufe vertreten. Calisthenics-Anlagen bieten eine Plattform, an der alle gemeinsam trainieren können. Gemeinsames Training fördert den Teamgeist und lässt die Mitglieder näher zusammenrücken.



## FITNESSSTUDIOS UND FREIZEITANLAGEN

### Optionen für jeden Fitness-Typ

Calisthenics, Functional Training, Freeletics, TRX-Training, CrossFit, Klettern, Boxen, Leichtathletik und viele mehr.

### Indoor-Training bei schönem Wetter?

Draußen ist schönes Wetter und niemand möchte im Fitness-Studio trainieren. Mit den Calisthenics-Anlagen kann auch im Außenbereich professionell trainiert werden.

### Zusatzmaterial bietet Abwechslung

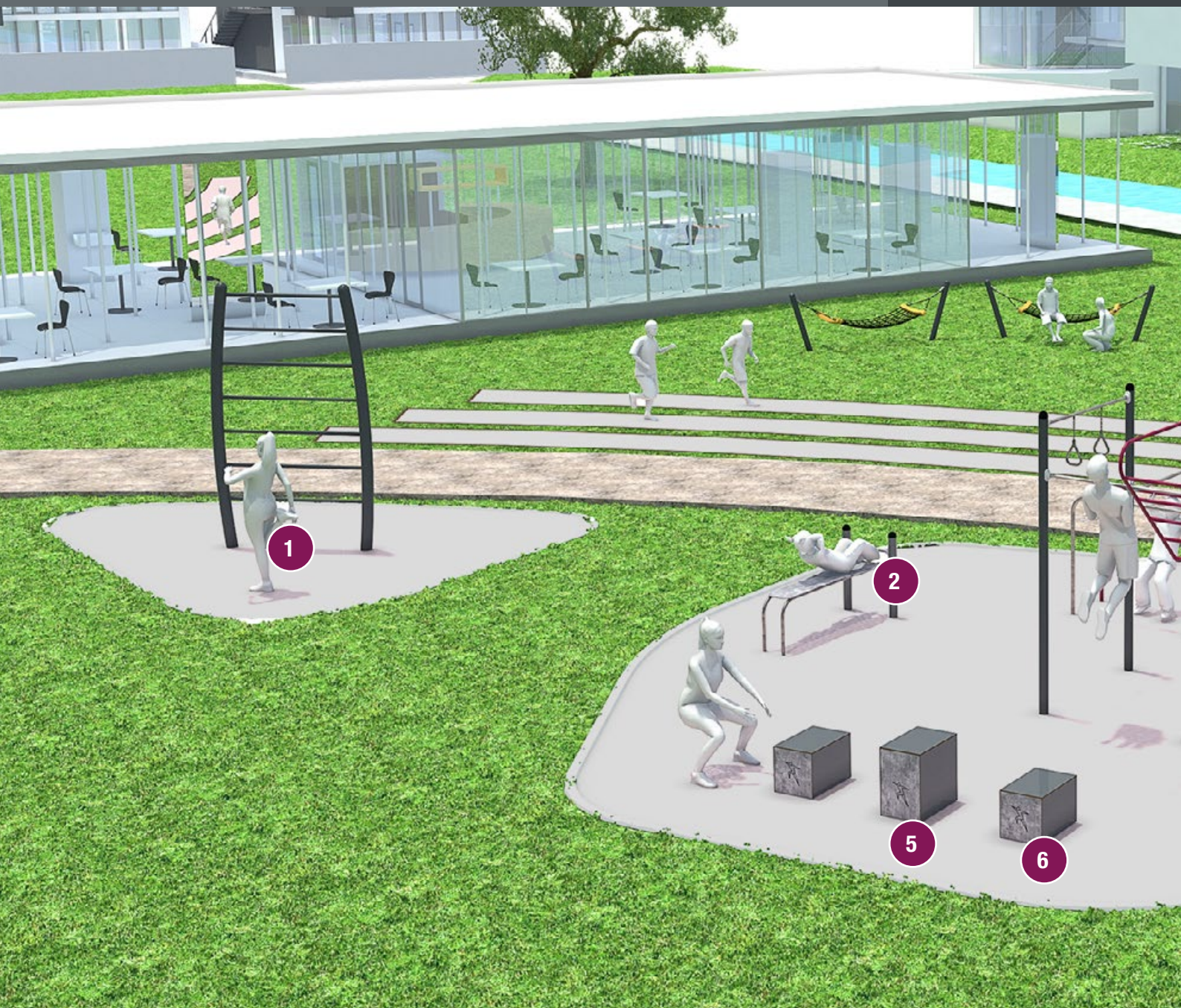
Thera-Bänder, TRX, Schlingentrainer, Klimmzugbänder, Turnringe, Boxsack und weiteres Zubehör ergänzt das sportliche Programm der eibe Calisthenics-Reihe. Dank des durchdachten Aufbaus lassen sich die Calisthenics-Anlagen ideal in den Reha-Bereich integrieren.

### Aufwertung der bestehenden Anlagen

Neben den Klassikern wie Basketball- und Beachvolleyball-Feldern vervollständigt die Calisthenics-Reihe jedes Gelände hinsichtlich eines ganzheitlichen Bewegungsangebotes.

# CALISTHENICS

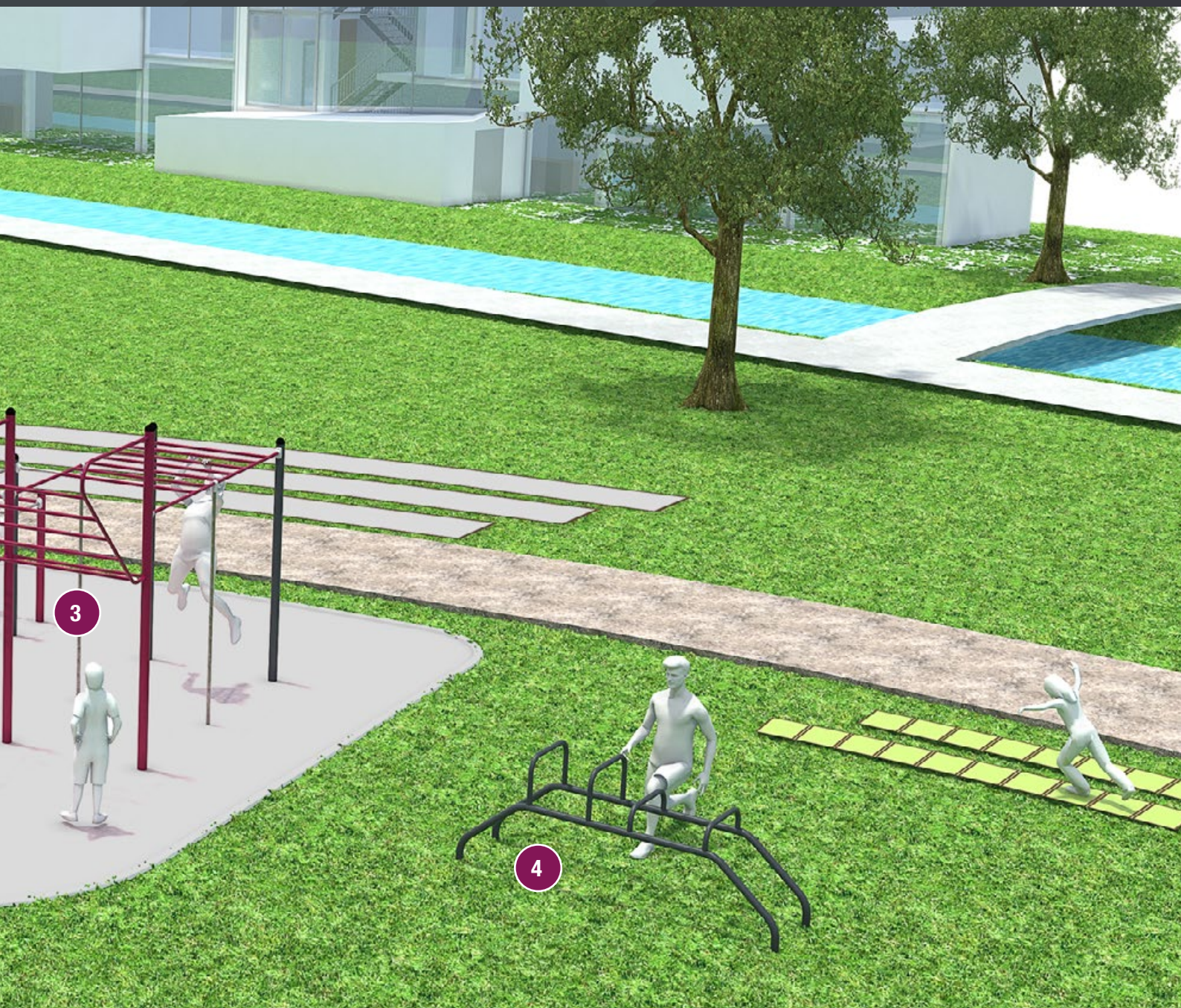
## CALISTHENICS & STREET WORKOUT



## TRAININGSGERÄTE UND AKTIVITÄTS- KONZEPTE FÜR DEN ÖFFENTLICHEN RAUM

Mit den eibe Calisthenics-Anlagen ermöglichen Städte und Kommunen ihren Bürgerinnen und Bürgern freien Zugang zu Fitnessparks und unterstützen damit das Bewusstsein für mehr Bewegung.

# NICS



- 1 Calisthenics Sprossenleiter
- 2 Calisthenics Sit-up Bank gerade
- 3 Calisthenics-Anlage Maxi 02

- 4 Calisthenics Dip-Trainer
- 5 Calisthenics Sprungkiste groß
- 6 Calisthenics Sprungkiste klein

# CALISTHENIE

CALISTHENICS & STREET WORKOUT



## GANZHEITLICHES SPORTANGEBOT

Ihre speziellen Anforderungen und Wünsche stehen bei eibe im Mittelpunkt der Planung Ihres Fitnessparks.

# NICS

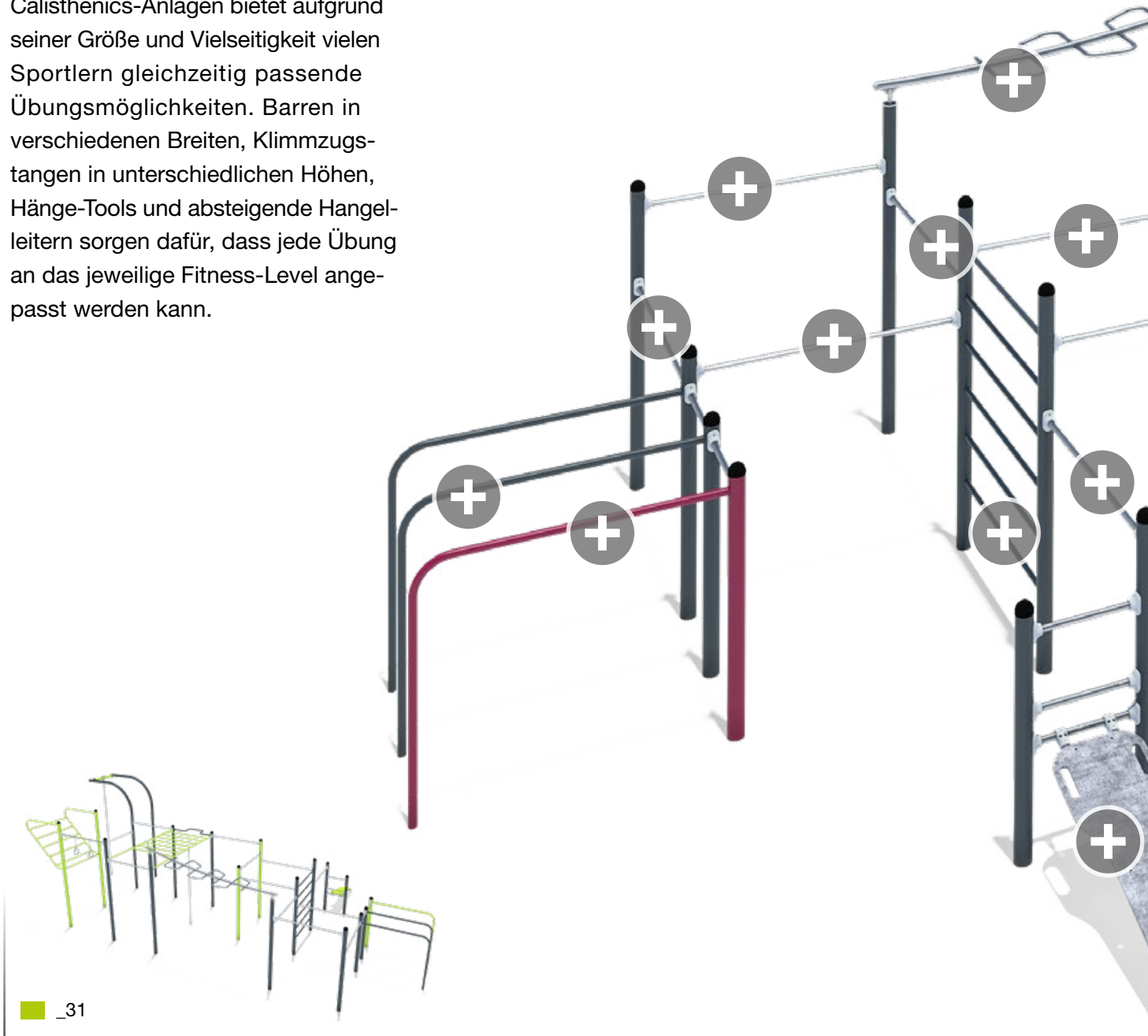


- 1 Calisthenics Kombi Bauch- und Liegestützstation
- 2 Calisthenics Kombi Hangel- und Sprossenleiter
- 3 Calisthenics Liegestütz- und Ruderstation
- 4 Calisthenics-Anlage Mini 01

- 5 Calisthenics Barren
- 6 Calisthenics Sprungkiste groß
- 7 Calisthenics Sprungkiste klein

## EIN GERÄT – UNZÄHLIGE OPTIONEN FÜR TRAININGSÜBUNGEN

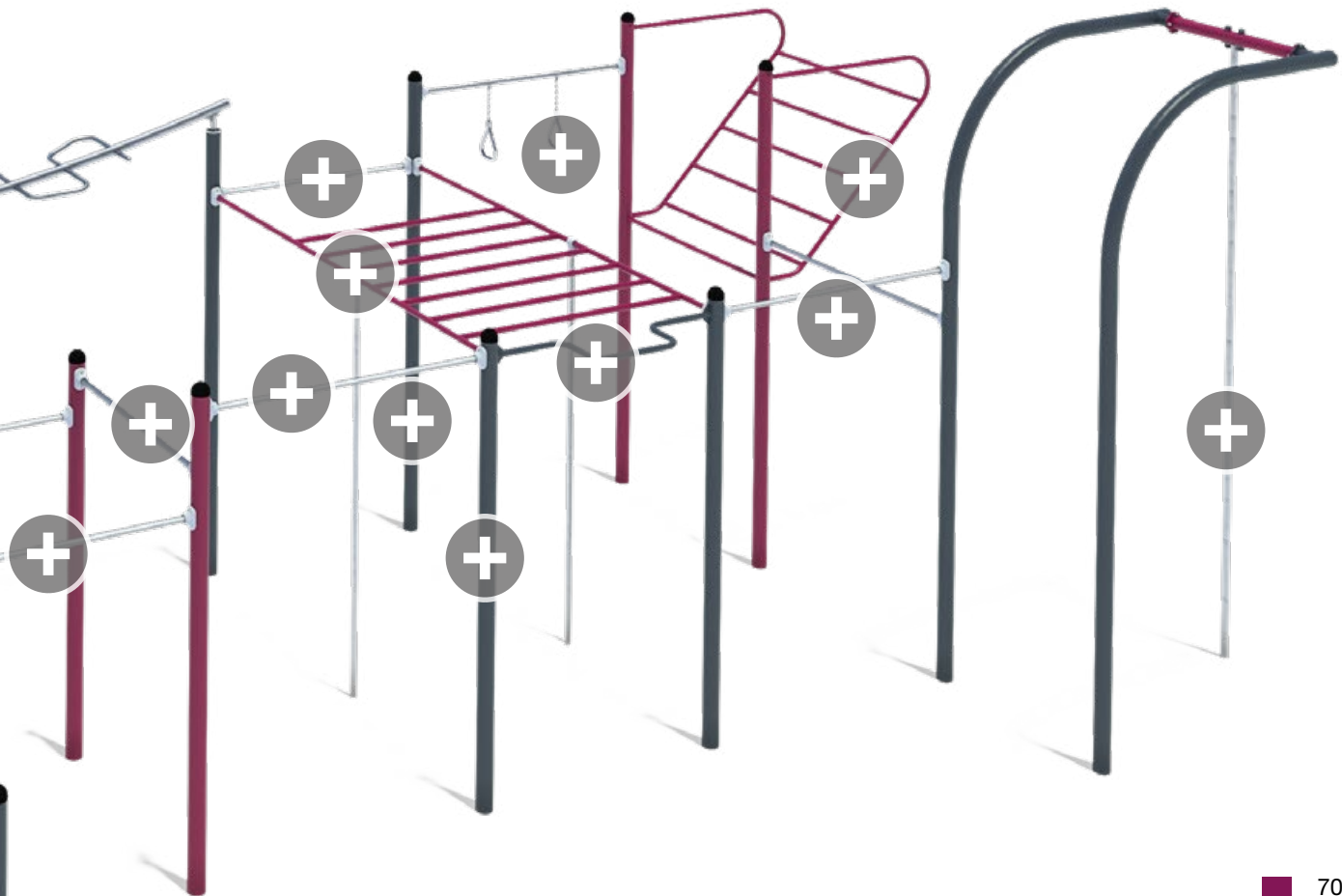
Das Fitnesswunder unter den eibe Calisthenics-Anlagen bietet aufgrund seiner Größe und Vielseitigkeit vielen Sportlern gleichzeitig passende Übungsmöglichkeiten. Barren in verschiedenen Breiten, Klimmzugstangen in unterschiedlichen Höhen, Hänge-Tools und absteigende Hangelleitern sorgen dafür, dass jede Übung an das jeweilige Fitness-Level angepasst werden kann.



■ \_31

Alle Übungen finden Sie in unserem Webshop unter Calisthenics.

# NICS



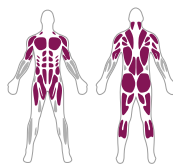
■ \_70

## Calisthenics-Anlage Extreme

■ 5 52 058 70  
■ 5 52 058 31



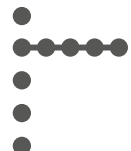
Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Dehnung



## TRAININGSZIRKEL

Das Zirkeltraining, auch Stationstraining genannt, besteht aus mehreren Stationen, die kreisförmig angeordnet sind. Die Übungen im Zirkel zielen darauf ab, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen und zu stärken. Ein Trainingsdurchlauf sollte mindestens fünf und maximal zwölf Übungen enthalten. Im Zirkeltraining sollen sowohl Ausdauer- als auch Kraftübungen berücksichtigt werden. Durch eine wechselnde Beanspruchung des Ober- und Unterkörpers bzw. der Bein-, Bauch-, Rücken- und Armpartie, entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Zuvor beanspruchte Muskulatur kann sich trotz weiterer körperlicher Anstrengung erholen. Ein Zirkeltraining ist für jeden geeignet, da Übungen und Wiederholungen an das Trainingslevel jedes Einzelnen angepasst und somit individuelle Trainingsziele erreicht werden können.

Der eibe Trainings-Zirkel ist in drei Schwierigkeitsstufen aufgeteilt. Der Trainierende steigert sich durch Übungsvariation und Progression ins nächste Fitnesslevel.

- **BASIC**
- **MEDIUM**
- **PRO**

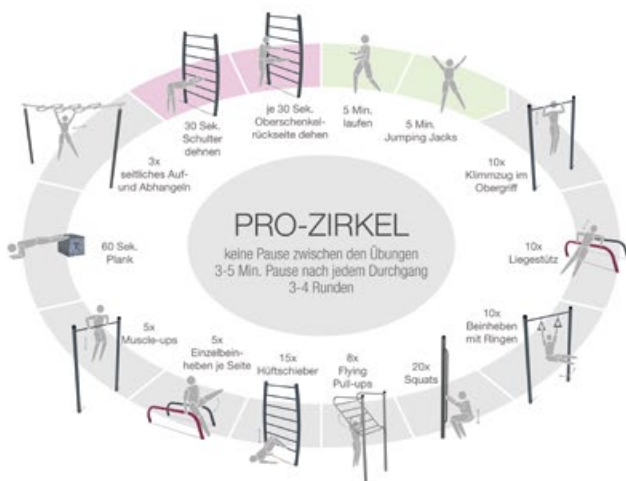
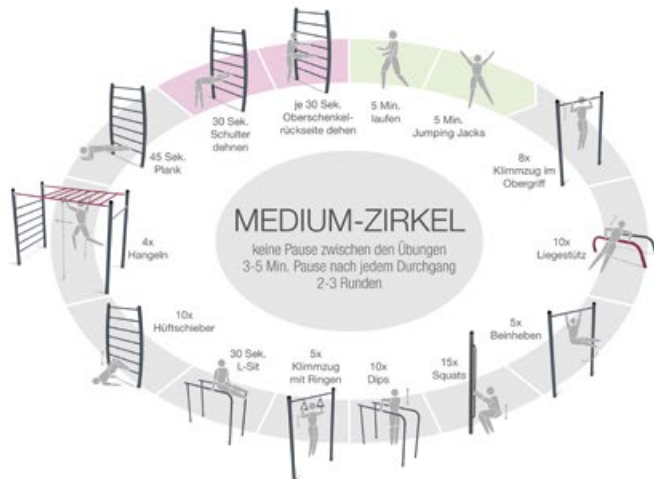
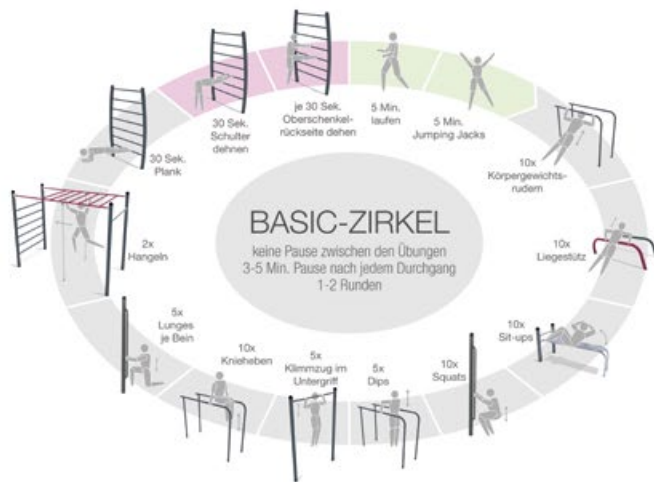
Der eibe Trainings-Zirkel besteht aus insgesamt 14 Übungen. Das Schwierigkeitslevel lässt sich durch die Übungsausführung, die Intensität und die Anzahl der Wiederholungen steigern.

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor beim Zirkeltraining ist das Weglassen der Pausen. Der Körper bleibt während des Durchlaufs immer in Bewegung. Die zuvor beanspruchte Hauptziel-muskulatur bekommt bei der nachfolgenden Übung Zeit zur Regeneration. Der Puls bleibt während der Trainingseinheit relativ konstant und fällt nicht nach jedem Satz ab.

Nach einer kompletten Runde ist eine kurze Pause von 3-5 Minuten empfehlenswert.



# NICS



Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene ab einer Körpergröße von 1,40 m und einem maximalen Körpergewicht von 140 kg.

Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung schaffen.

Bei Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden.

- » Durch natürliche Bewegungsmuster Verbesserung von Kraft, Koordination, Stabilität und Mobilität.
- » Individuelle Anpassung von Zirkel, Übungen und Wiederholungszahl an dem jeweiligen Fitness-Level.
- » Trainiert alle Muskelgruppen und achtet auf saubere Übungs-Ausführung – Qualität vor Quantität!
- » Muskelaufbau durch Progression: Basierend auf den erlernten Grundlagen stetige und progressive Steigerung zum nächsten Trainingslevel.
- » Abwechselndes Training von verschiedenen Muskelpartien.

Name des Fitnessparks:

Standort:

Telefonnummer & URL-Seite  
Wartungspersonal:

Notrufnummer:

POWERED BY  
**eibe**  
Komplett begeistert

Calisthenics Trainingsschild

5 52 072 0

# CALISTHENICS & STREET WORKOUT

# CALISTHENICS

## KOMPAKTE CALISTHENICS-KOMBINATIONEN

Platzsparend und doch mit allen wesentlichen Trainingselementen für die Stärkung von Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur ausgestattet, ist die Calisthenics-Anlage Maxi 01. Hier trainieren mehrere Nutzer gleichzeitig, dies motiviert und stärkt den Teamgeist. Klimmzüge und verschiedene Hangelübungen stärken die Arm- und Rumpfmuskulatur.

Die Calisthenics-Anlage Maxi 02 ist eine kompakte Trainingsunit an der sowohl Anfänger als

auch Profisportler anspruchsvolle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren können. Die Übungen können dem individuellen Trainingslevel angepasst werden. Ein Einsteiger versucht sich beispielsweise an der geraden Hangeleiter, wohingegen der geübte Sportler seine Flying Pull-ups an der schräg positionierten Hangeleiter durchführt.

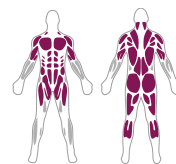
### Calisthenics-Anlage

#### Maxi 01

- 5 52 056 70
- 5 52 056 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung



# NICS



## Calisthenics-Anlage

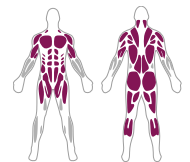
### Maxi 02

■ 5 52 057 70

■ 5 52 057 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung



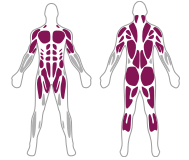
# CALISTHENICS & STREET WORKOUT

## Calisthenics-Anlage Midi 01

5 52 054 70  
5 52 054 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung

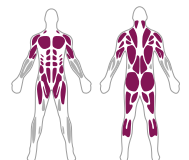


## Calisthenics-Anlage Midi 02

5 52 055 70  
5 52 055 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung





## MUSKELAUFBAU MIT PROGRESSION – DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG



Progression im Training bedeutet, durch die Variation der Übungen und deren Intensität eine Effizienzsteigerung zu erreichen – ganz ohne Einsatz von zusätzlichen Gewichten. Somit ist Progression wahrscheinlich der wichtigste Faktor, wenn es darum geht, Muskeln und Kraft aufzubauen.

Am doppelten Barren der Calisthenics-Anlage Midi 01 liegt mit Übungen wie Dips und L-Sit der Trainingsschwerpunkt in Arm- und Schultermuskulatur. Der Reckwürfel ermöglicht mit höhenversetzten Stangen einen progressiven Muskelaufbau für jedes Trainingslevel.

Die Calisthenics-Anlage Midi 02 ist ein echtes Kraftpaket. Eine Trainingseinheit beansprucht viele Muskelgruppen: Sit-ups und Crunches am Bauchbrett stärken die Bauchmuskulatur und unterstützen einen stabilen Rücken. Eine Kletterpartie am senkrechten Seil fordert insbesondere Arm- und Beinmuskulatur. An der Sprossenwand sorgen vielseitige Übungen wie bulgarische Kniebeugen oder Planks für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining.

# CALISTHENICS

## CALISTHENICS & STREET WORKOUT

### TRAINING AUF KLEINEM RAUM



Für den Einstieg in ein effektives Ganzkörpertraining reicht auch wenig zur Verfügung stehender Raum aus. Wie oft, wie lange und intensiv trainiert wird, ist jedem Sportler selbst überlassen. Damit ist Calisthenics auch ideal für Anfänger. Wichtig ist, dass alle Grundübungen sauber und kontrolliert ausgeführt werden. Somit ist ein guter Grundstein für ein effizientes Workout gelegt und Verletzungen durch Fehlbelastungen werden vermieden.

Die typischen Grundübungen des Calisthenics sind:

- **PULL-UPS**
- **PUSH-UPS**
- **SQUATS**
- **DIPS**
- **HANGING LEG RAISES** (Beinheben)

Wenn wenig Raum zur Verfügung steht, ist die Calisthenics-Anlage Mini 01 optimal geeignet. Sie bildet eine solide Grundlage für ein effektives Calisthenics-Training – Klimmzugstangen auf verschiedenen Höhen und eine Human Flag Stange.

Die Calisthenics-Anlage Mini 02 bietet zwei zusätzliche Module zur klassischen Calisthenics-Anlage: Trainingsringe und eine schräge Sprossenleiter für Flying Pull-ups oder verschiedene Klimmzüge.

Das Training an den freihängenden Ringen ist am Anfang für den Trainierenden eine echte Herausforderung, da viel Körperkontrolle gefragt ist, um das Pendeln auszugleichen. Durch die Instabilität der Ringe werden Übungen anspruchsvoller und anstrengender, die Muskelkoordination wird verbessert.



# NICS

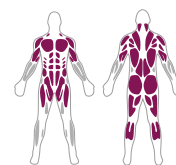
## Calisthenics-Anlage

### Mini 01

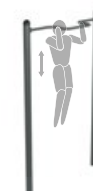
5 52 052 70  
5 52 052 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung



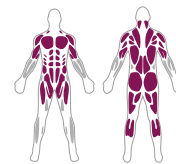
## Calisthenics-Anlage

### Mini 02

5 52 053 70  
5 52 053 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Dehnung



# GALISTHEMING



Ochsenfurt





Hier geht's zur  
Referenz

## EIN FITNESS-STUDIO AM FLUSS

Im Rahmen des Stadtentwicklungsprojekts Ochsenfurter Mainufergestaltung entstand auf der Maininsel nahe der Neuen Mainbrücke in Ochsenfurt eine Sport- und Familieninsel mit tollem Freizeitwert in natürlicher Parklandschaft. Die eibe Calisthenics Anlage Extreme – die größte im eibe Calisthenics Sortiment - wird von Bürgerinnen und Bürgern und Besuchern rege angenommen.

Fitnessbewusste, Sportgruppen aller Altersklassen, Schulklassen und Vereine nutzen das Angebot auf der schönen Maininsel rege und lassen sich für gesunde Bewegung an der frischen Luft und im Grünen begeistern.

Die eibe Calisthenics-Anlage ergänzt das Freizeitangebot von Sportfeld, Freifläche, Sitzgelegenheiten und einem Grillplatz.

# CALISTHENICS

## CALISTHENICS & STREET WORKOUT

### DIE BEDEUTUNG DES DEHNENS

Mindestens 430 Muskeln sind in unserem Körper aktiv, wenn wir uns bewegen. Damit Alltagsbewegungen reibungslos ablaufen und gut funktionieren können, muss unsere Muskulatur kräftig, ausdauernd und dehnfähig sein.

Das Muskeldehnen vor und nach dem Krafttraining ist ein wichtiger Teil des Workouts. Es trägt dazu bei, das Verletzungsrisiko durch nicht ausgelockerte Muskeln zu minimieren. Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln werden auf die Belastung vorbereitet und nach dem Training entspannt und regeneriert.

#### Positive Effekte des Dehnens:

- Steigerung Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur
- Verbesserung und Förderung der Beweglichkeit
- Beschleunigung der Regeneration

- Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens
- Vorbereitung der Muskulatur auf eine bevorstehende Belastung
- Verbesserung Elastizität der Muskeln, Bänder und Sehnen

#### Welche Arten des Dehnens gibt es?

Um die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern und Muskeln, Bänder und Sehnen in die Länge zu ziehen, existieren zwei gängige Dehnmethode:

- Statisches Dehnen: das Halten der Spannung
- Dynamisches Dehnen: weiche Wippbewegungen

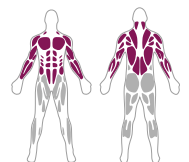
Die Wahl der richtigen Dehnmethode sollte auf die Sportart, das Trainingsziel und Trainingsphase, die Belastung und den Einsatzbereich abgestimmt werden.

### Calisthenics Liegestütz- und Ruderstation

■ 5 52 070 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft  
Dehnung



Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Dehnung



# NICS

**Statisches Dehnen:** Der zu dehnende Muskel wird langsam in eine Dehnposition gebracht und über längere Zeit (etwa 30-90 Sekunden) gehalten. Während der Dehnendposition findet keine Bewegung statt. Zwei bis drei Wiederholungen pro Muskelgruppe sind empfehlungswert.

**Beispielübung:** Bei gestreckten Beinen aus dem Stand heraus mit den Fingerspitzen die Zehen oder den Fußboden erreichen. Diese Dehnung über mehrere Sekunden halten.

**Hinweis:** Das statische Dehnen wird nach dem Training oder an trainingfreien Tagen zur Unterstützung der muskulären Wiederherstellungsprozesse angewandt und ist nicht zur Vorbereitung auf das anstehende Workout geeignet. Das statische Dehnen vor dem Training verringert die Leistungsfähigkeit und erhöht die Verletzungsgefahr.

**Dynamisches Dehnen:** Bei dieser Methode wird der Muskel abwechselnd in die Länge gezogen und gelockert. Typisch hierfür sind rhythmische und weiche Wippbewegungen, im Gegensatz zum statischen Dehnen kommt der Körper während des Dehnvorgangs nicht zum Stillstand. Wichtig ist es, schwingvolle und ruckartige Bewegungen zu vermeiden.

**Beispielübung:** In der Ausgangsposition des Ausfallschrittes mit nach hinten aufgestelltem Bein wird versucht, in einer Wippbewegung immer tiefer zum Boden zu gelangen. Durch das stetige Nachwippen in der Dehnposition entsteht eine spürbare Dehnung in der Oberschenkelrückseite.

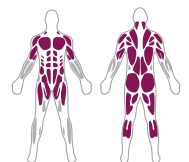
**Hinweis:** Das dynamische Dehnen ist zur Vorbereitung auf eine intensive Muskularbeit geeignet. Es ist Teil des Warm-up einer Trainingseinheit, erwärmt die Strukturen und Muskeln des Körpers und erhöht kurzfristig die Beweglichkeit.

## Calisthenics Sprossenleiter

■ 5 52 071 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft  
Dehnung



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Dehnung



## KLIMMZUG – DIE UNTERSCHIEDE DER GRIFFPOSITIONEN



Der Klassiker im Calisthenics & Street Workout-Training ist der Klimmzugtrainer. Bei Klimmzügen wird von einem Ganzkörpertraining gesprochen, da der gesamte Oberkörper, speziell der Rückenmuskel (Latissimus) und der Bizeps, unabhängig von der Griffweite effektiv trainiert werden.



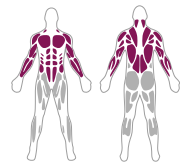
Bei der Ausführung der Klimmzüge existieren unterschiedliche Varianten hinsichtlich Griffart und Griffweite: Ober-, Unter- oder Hammergriff, weit, schulterbreit oder eng gefasst – je enger der Griff, desto stärker beanspruchen wir die Oberarmmuskeln. Ein Wechsel zwischen den verschiedenen Variationen der Griffarten und Griffweiten während des Trainings setzt zusätzliche Trainingsanreize und ermöglicht eine symmetrische Beanspruchung der einzelnen Muskelpartien.

### Calisthenics Klimmzugtrainer

■ 5 52 060 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# NICS

## Klimmzug Obergriff (Pull-ups)



**Definition:** Beim Obergriff zeigen die Handflächen vom Körper weg, während der Trainierende die Klimmzugstange umfasst.

**Griffweite:** mindestens schulterbreit.

**Schwierigkeit:** hoch  
Durch die Einwärtsdrehung der Unterarme kann der Bizeps nicht optimal mitarbeiten. Der Oberarmspeichenmuskel, der neben dem Latissimus die Arbeit unterstützen könnte, ist bei vielen Menschen dafür nicht kräftig genug.

**Beanspruchte Muskelgruppe:**  
Durch diese Griffvariante wird der obere Rücken, insbesondere der Latissimus, gestärkt.

## Klimmzug Untergriff (Chin-ups)



**Definition:** Beim Untergriff zeigen die Handflächen zum Körper.

**Griffweite:** Schulterbreit (+/- eine Handbreite).

**Schwierigkeit:** leicht  
Für Einsteiger geeignet, da durch die Mitarbeit des Bizeps der Klimmzug deutlich leichter auszuführen ist.

**Beanspruchte Muskelgruppe:**  
Diese Übung eignet sich besonders für das Armtraining, weil neben der Rücken- und Schultermuskulatur verstärkt Trizeps und Bizeps trainiert werden.

## Hammergriff



**Definition:** Die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Daumen zum Trainierenden (Voraussetzung ist eine Hammergriffstange).

**Griffweite:** Abhängig von Trainingsanlagen.

**Schwierigkeit:** mittel  
Mix aus Ober- und Untergriff.

**Beanspruchte Muskelgruppe:**  
Stärkung von Latissimus und Armmuskulatur (Bizeps).

# CALISTHENICS

## CALISTHENICS & STREET WORKOUT

### WARUM IST EIN OBERKÖRPER-TRAINING WICHTIG?



Ein effektives Oberkörpertraining stabilisiert und unterstützt die Wirbelsäule, fördert einen aufrechten Gang und hilft somit, Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein starker Oberkörper resultiert aus einer Kombination gezielter Übungen für Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur.

Ein Wechsel zwischen den verschiedenen Variationen der Griffarten und Griffweiten während des Trainings setzt zusätzliche Trainingsanreize und ermöglicht eine symmetrische Beanspruchung der einzelnen Muskelpartien.

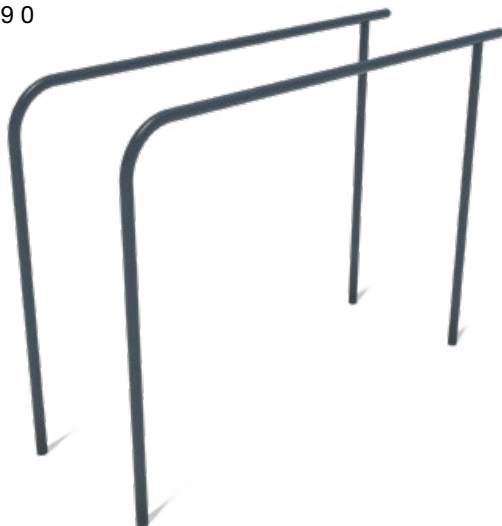
Eine starke Oberkörpermuskulatur wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus:

- Aufrechte Körperhaltung und Stabilisierung der Wirbelsäule
- Stärkung der Sehnen und Bänder und Vermeidung von Verletzungen
- Senkung von Krankheitsrisiken wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme und Osteoporose
- Umwandlung von Fettmasse in Muskelmasse

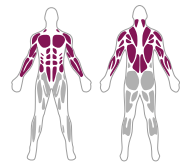
### Calisthenics

#### Barren

5 52 059 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



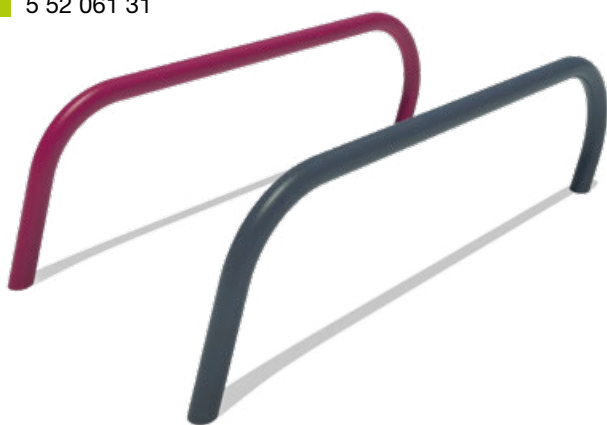
Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Dehnung



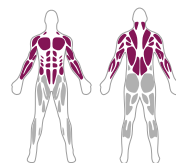
# NICS

## Calisthenics Parallets

■ 5 52 061 70  
■ 5 52 061 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft

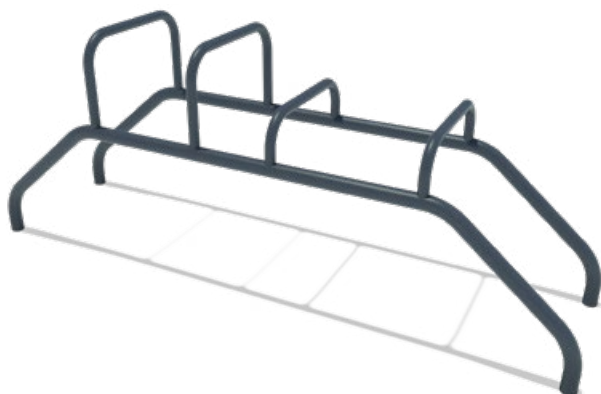


Kraft  
Koordination  
Ausdauer

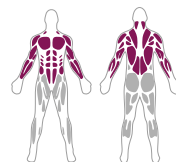


## Calisthenics Dip-Trainer

■ 5 52 063 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# CALISTHENICS & STREET WORKOUT

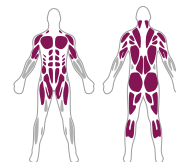


## Calisthenics Kombi Hangel- und Sprossenleiter

- 5 52 062 70
- 5 52 062 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit





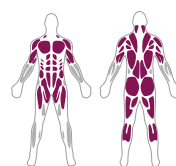
# NICS

## Calisthenics Kletterseil

■ 5 52 066 70  
■ 5 52 066 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit

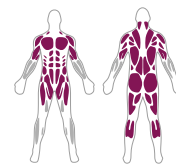


## Calisthenics Kletter- und Pole-Dance-Stange

■ 5 52 067 70  
■ 5 52 067 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



## BAUCHMUSKELTRAINING – EIN GANZHEITLICHES KRAFTTRAINING



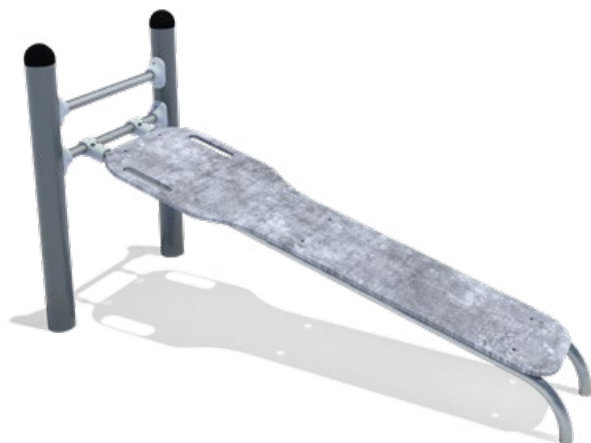
Unsere Bauchmuskeln bilden die Körpermitte und spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Rückens. Durch eine aktive Stärkung der beiden Muskelgruppen Bauch und Rücken wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat stabilisiert und entlastet. So können z.B. Rückenschmerzen gelindert und Verletzungen vorgebeugt werden.

Ob gerade oder in Schräglage, die Sit-up Bank ist das perfekte Trainingsgerät, um mit Übungen wie Sit-ups oder Beinheben die Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur zu unterstützen.

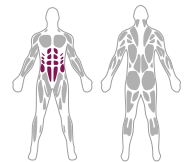
Die schräge Position der Trainingsbank erhöht den Widerstand der Übungsausführung und steigert dadurch den Schwierigkeitsgrad.

### Calisthenics Sit-up Bank schräg

- 5 52 064 80
- 5 52 064 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Dehnung



# NICS

## Calisthenics

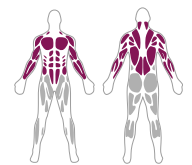
### Kombi Bauch- und Liegestützstation

■ 5 52 068 80

■ 5 52 068 31



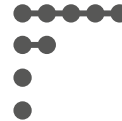
Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Dehnung



## Calisthenics

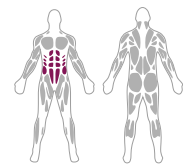
### Sit-up Bank gerade

■ 5 52 065 80

■ 5 52 065 31



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Dehnung



# CALISTHENICS

## CALISTHENICS & STREET WORKOUT

### STARKE BEINMUSKULATUR – DAS POWER-PAKET FÜR DEN KÖRPER



Das Beintraining sollte bei einem Workout auf keinen Fall vernachlässigt werden. Denn neben dem Muskelaufbau des Oberkörpers und der Arbeit an den

Problemzonen wie Bauch und Po, brauchen wir eine starke Beinmuskulatur, damit unser Körper elementare Funktionen und Aufgaben erfüllen kann. Die Beinmuskulatur besteht aus verschiedenen Muskelgruppen, die zusammenarbeiten müssen, um eine aufrechte Körperhaltung und Fortbewegung zu ermöglichen und das Gleichgewicht zu halten.

Bei Übungen wie Squats, Lunges oder Hüftschiebern werden neben der Beinmuskulatur auch die Gesäß-, Bauch- und Rückenstrecker-muskulatur gestärkt und somit die gesamte Grundkörperspannung gefördert und trainiert.

Fehlende Balance zwischen Unter- und Oberkörpermuskulatur hat eine schlechte Körperhaltung zur Folge. Durch eine gestärkte Gesäß- und Oberschenkelrückseitenmuskulatur werden das Becken und der Rücken stabilisiert und somit Haltungsschäden wie ein Hohlkreuz verhindert.

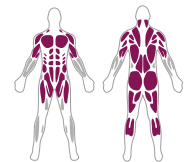
Die größte Muskelgruppe unseres Körpers bietet jede Menge Workout-Effekte. Um sie zu bewegen, braucht es eine große Menge an Energie. Zusätzlich zum normalen Bewegungsablauf kann durch gezieltes Beinmuskeltraining unser Kalorienverbrauch insgesamt signifikant gesteigert werden. Eine gut trainierte Beinmuskulatur verbrennt nicht nur während des Trainings jede Menge Energie, auch der Nachbrenneffekt sorgt dafür, dass im Ruhemodus der Grund- und Arbeitsumsatz gesteigert wird.

### Calisthenics Sprungkiste groß

■ 5 52 051 80  
■ 5 52 051 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung



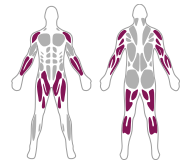
# NICS

## Calisthenics Flankensprung

■ 5 52 069 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



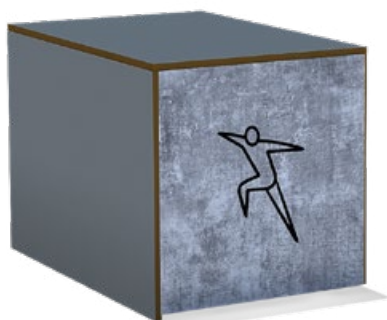
Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer



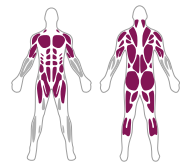
## Calisthenics Sprungkiste klein

■ 5 52 050 80

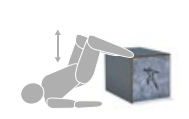
■ 5 52 050 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit  
Dehnung



# GALISTHEMINGS



| Giebelstadt



# OUTDOOR



## BEWEGUNGS-STATIONEN

### DAS FITNESSSTUDIO UNTER FREIEM HIMMEL

Sportliche Bewegung an der frischen Luft ist bewiesenermaßen gesünder als in geschlossenen Räumen. Das Immunsystem wird deutlich gestärkt. Unser Bewegungsapparat sorgt dafür, dass wir stehen, gehen und uns bewegen können, er definiert die Haltung und die festgelegte Form des Körpers. Zum aktiven Bewegungsapparat zählen Muskeln, Sehnen und Faszien ebenso wie Knochen, Gelenke, Bandscheiben und Bänder. Ein aufrechter Gang, Fortbewegung, Greifen und Halten sind nur dank dieses komple-

xen Systems möglich – der beste Grund also, ihm maximale Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und ihn gesund und stark zu halten.

Die **Bewegungs-Stationen** von eibe ergänzen das Fitness-Programm als klassische Geräte, um **Trainingsziele** wie mehr Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu erreichen.



# FITNESS



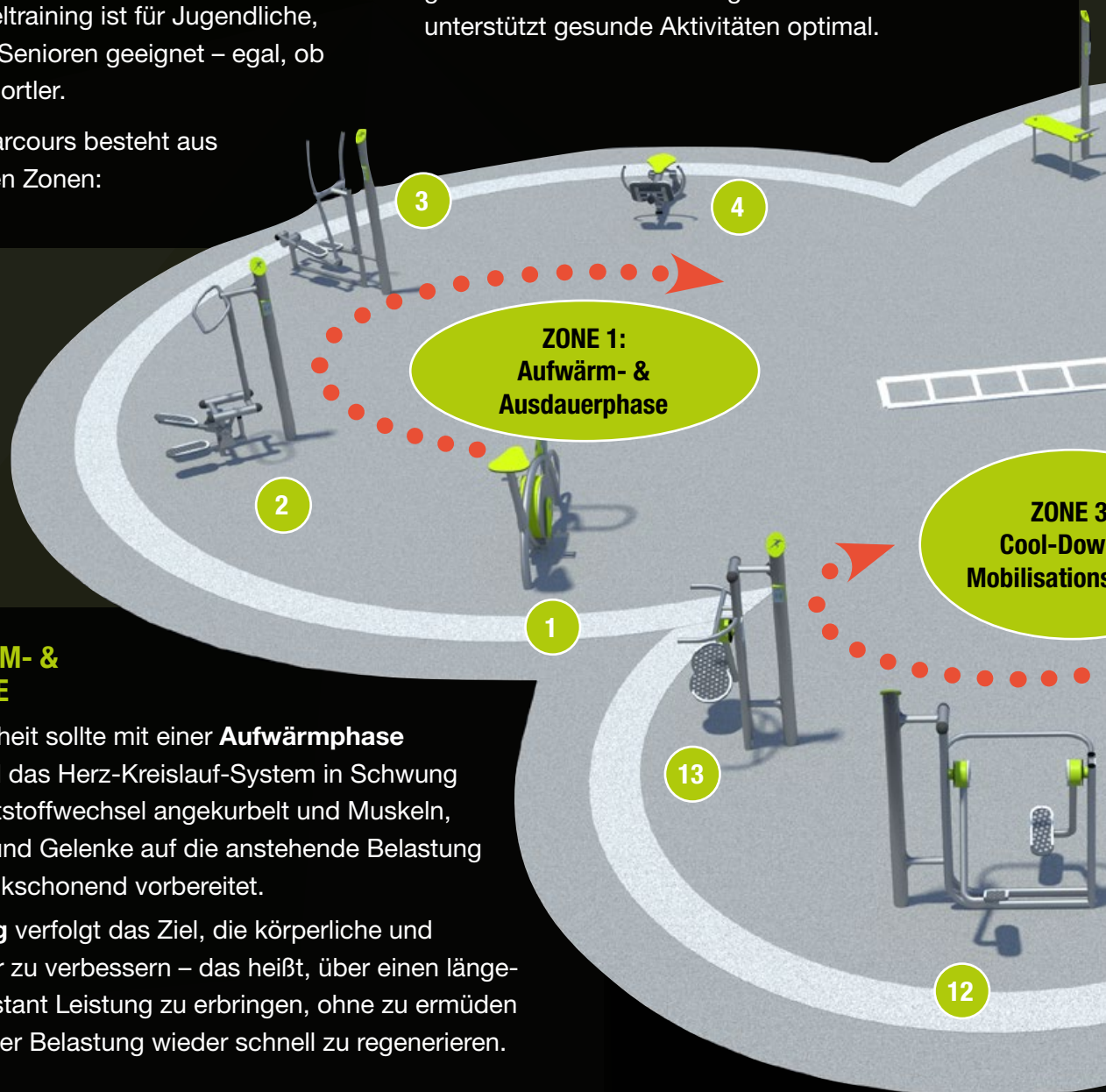
## BEWEGUNGS-STATIONEN

# ZIRKEL-PARCOURS

Mit der großen Auswahl an Bewegungs-Stationen und Trainingszielen bietet der Zirkel-Parcours die größtmögliche Trainingsvielfalt und Abwechslung. Dieses Zirkeltraining ist für Jugendliche, Erwachsene und Senioren geeignet – egal, ob Anfänger oder Sportler.

Der eibe Zirkel-Parcours besteht aus drei verschiedenen Zonen:

AUSDAUER – KRAFT – MOBILISATION stellen eine optimale Trainingskombination dar, durch die alle großen Muskelgruppen gefordert werden. Unsere Bewegungs-Stationen haben jeweils ihre Schwerpunkte in diesen Bereichen – doch die Grenzen sind gewollt fließend. Denn ein ganzheitlicher Ansatz unterstützt gesunde Aktivitäten optimal.



### ZONE 1: AUFWÄRM- & AUSDAUERPHASE

Jede Trainingseinheit sollte mit einer **Aufwärmphase** beginnen, so wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, der Fettstoffwechsel angekurbelt und Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke auf die anstehende Belastung effektiv und gelenkschonend vorbereitet.

**Ausdauertraining** verfolgt das Ziel, die körperliche und geistige Ausdauer zu verbessern – das heißt, über einen längeren Zeitraum konstant Leistung zu erbringen, ohne zu ermüden und sich nach einer Belastung wieder schnell zu regenerieren.

### ZONE 2: KRAFTPHASE

Das **Krafttraining** dient der Verbesserung der gesamten Körperstabilität und deren Belastbarkeit sowie einer guten Körperhaltung. Jedoch geht es nicht nur um den gezielten Muskelaufbau, sondern auch um die Verbesserung der Maximal- und der Schnellkraft sowie der Kraftausdauer.

### ZONE 1: AUFWÄRM- & AUSDAUERPHASE

Bewegungs-Stationen:

- 1 Fahrrad
- 2 Stepper
- 3 Crosstrainer
- 4 Ruderbank

### ZONE 2: KRAFTPHASE

Bewegungs-Stationen:

- 5 Sit-Up Bank
- 6 Rückentrainer
- 7 Beinpresse
- 8 Pull-Down
- 9 Brustpresse
- 10 Bauchtrainer

### ZONE 3: COOL-DOWN & MOBILISATIONSPHASE

Bewegungs-Stationen:

- 11 Tai-Chi-Teller
- 12 Beintrainer
- 13 Hüfttrainer



### ZONE 3: COOL-DOWN & MOBILISATIONSPHASE

Unsere moderne, hochtechnisierte Gesellschaft zwingt viele von uns zu überwiegendem Sitzen im Alltag – ein unzureichendes Pensum an Bewegung ist die ungesunde Folge. Wir verlieren zunehmend unsere natürliche Beweglichkeit, unser Körper ist unterfordert, wir rosten förmlich ein. Um diesem Prozess entgegen zu wirken, sollte Ziel des Mobilisationstrainings sein, die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern. Das heißt, die Gelenke mit gezielten Übungen über einen möglichst großen Bewegungsradius zu mobilisieren.

Ebenso wichtig wie das Aufwärmen ist das Cool-Down. Der erhitzte Körper wird langsam abgekühlt, gereizte Muskulatur entspannt und die erhöhte Herzfrequenz pendelt sich ein – der gesamte Körper regeneriert sich. Letztendlich können bessere Trainingsergebnisse erzielt und Verletzungen vorgebeugt werden.

# OUTDOOR

## BEWEGUNGS-STATIONEN

### FÜR DEN AUSSENEINSATZ KONZIPIERT – FUNKTIONALITÄT, QUALITÄT & SICHERHEIT.

Alle eibe Bewegungs-Stationen entsprechen selbstverständlich den Erfordernissen der DIN EN 16630 für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich. eibe gewährleistet die DIN-konforme Beschilderung des Parcours und der einzelnen Geräte. Beachten Sie, dass ein definierter Abstand zu Spielplätzen einzuhalten ist. Informationen dazu sowie zu Einbau und Bodenbelägen sind in der Aufbauanleitung erhalten.



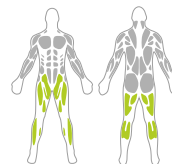
# FITNESS

## Bewegungs-Station Beintrainer

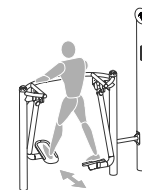
5 54 027 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Mobilisation



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



## BEWEGUNGS-STATIONEN

### DIE BEWEGUNGS-STATIONEN RICHTEN SICH AN JEDEN, DER DRAUSSEN TRAINIEREN MÖCHTE.

An die Bewegungs-Stationen traut sich jeder ran. Ob Anfänger oder fortgeschrittener Nutzer, bei den eibe Bewegungs-Stationen ist die Motivationsschwelle niedrig. Eine individuelle Anpassung an die Anforderungen und Gegebenheiten jedes Trainierenden sowie an dessen Trainingsstand ist notwendig, um einen maximalen Trainingserfolg erzielen zu können – Belastungsform, -dauer, -umfang und -intensität können durch verschiedene Satz- und Wiederholungszahlen individuell angepasst werden.

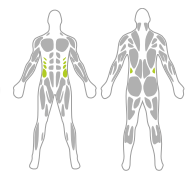


### Bewegungs-Station Hüfttrainer

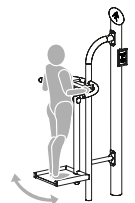
5 54 028 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Mobilisation



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



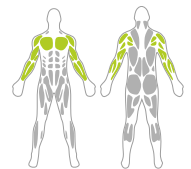


## Bewegungs-Station TaiChi Teller

5 54 031 0



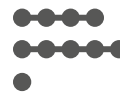
Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Mobilisation



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



## BEWEGUNGS-STATIONEN

# OUTDOOR FITNESS

### RICHTIGE ÜBUNGS AUSFÜHRUNG BEIM TRAINING IST EIN MUSS FÜR MUSKELAUFB AU.



Wichtiger Bestandteil des Trainings ist eine korrekte Übungsausführung, da hierdurch der Zielmuskel besser getroffen und trainiert werden kann – das führt zu einem effektiveren Muskelaufbau. Eine unkorrekte Übungsausführung bringt gewisse gesundheitliche Risiken mit sich. Mangelnde Beweglichkeit hat oft zur Folge, dass Übungen

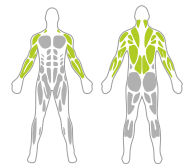
nicht korrekt ausgeführt werden können – Beweglichkeit ist jedoch die Voraussetzung für eine korrekte und saubere Durchführung der Übung. Um Fehler bei Übungen zu vermeiden, sind diese an den eibe Bewegungs-Stationen und die dabei beanspruchte Muskulatur auf Info-Tafeln anschaulich dargestellt.

### Bewegungs-Station Ruderbank

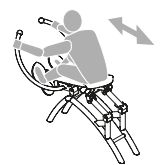
5 54 036 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Ausdauer  
Kraft



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit





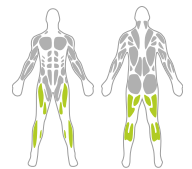


## Bewegungs-Station Fahrrad

5 54 037 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Mobilisation



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



# OUTDOOR FITNESS

| Den Haag, NL



## FITNESS-OASE IN DER CITY

Mitten in der City von Den Haag zwischen Bürogebäuden und innerstädtischem Wohnquartier befindet sich der Bewegungspark mit acht Bewegungsstationen von eibe. Fitnessbewusste Bürgerinnen und Bürger aller Altersklassen und jedes Fitnesslevels finden hier einen sportlichen Ausgleich in der Mittagspause, nach dem Job, der Schule

oder Uni. Die Hemmschwelle mit dem Training zu beginnen ist gering, denn es braucht keine große Vorbereitung und das Training ist kostenlos. Eine Fitnessrunde an den Bewegungsstationen trainiert Ausdauer, Mobilität und Muskelkraft. Nur 15 Minuten täglich steigern das Wohlbefinden und das Fitnesslevel spürbar.

Hier geht's zur  
Referenz



# OUTDOOR

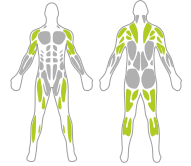
## BEWEGUNGS-STATIONEN

### Bewegungs-Station Crosstrainer

5 54 034 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Ausdauer  
Mobilisation



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit

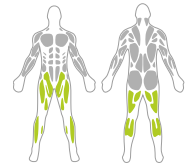


### Bewegungs-Station Stepper

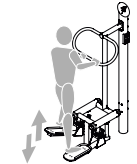
5 54 035 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Ausdauer



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer  
Schnelligkeit



# FITNESS



## DER BEWEGUNGSAPPARAT DES MENSCHLICHEN KÖRPERS



Eine gut trainierte Muskulatur übernimmt in unserem Organismus wichtige Funktionen, die weit über die reine Bewegung hinausgehen: So schützen sie unsere inneren Organe, verbrennen Nährstoffe und erzeugen Energie für alle Bewegungen, produzieren Botenstoffe, regulieren die Gehirnfunktion, unterstützen das Immunsystem und wärmen uns. Es lohnt sich also unbedingt und in jedem Alter mit einem Training, das Spaß macht, in dieses Kraftpaket unseres Körpers zu investieren.

Die Vielzahl an Bewegungs-Stationen bieten den Nutzern eine ganze Reihe an Trainingsmöglichkeiten, durch welche verschiedene Übungen für spezielle Muskelgruppen durchgeführt werden können – wie z.B. Beinpresse – Beinmuskulatur und somit die wichtige Funktion der Muskulatur zu unterschätzen.

## BEWEGUNGS-STATIONEN

### KOORDINATION, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT



Zum ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Sport gehören sowohl das

Kardio- oder Ausdauertraining mit seinem positiven, nachhaltigen Effekt auf unser Herz-Kreislauf-System, als auch das moderate Krafttraining für alle Muskelgruppen.

Wichtig ist, das Ausdauer- und Krafttraining richtig zu kombinieren. Geschieht das, so treten starke Synergieeffekte ein, die dafür sorgen, dass wir das Beste aus beiden Trainingsarten herausholen können.

Nur so erhält man einen positiven und ganzheitlichen Effekt für den Körper.

Die Geräte der Bewegungs-Stationen fördern durch schonende Abläufe Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit – die sogenannten motorischen Grundfähigkeiten.

So wird der Bewegungsapparat langfristig gestärkt, die Haltung verbessert sich, Beschwerden verschwinden und der gesamte Organismus profitiert von ausgewogener Bewegung.



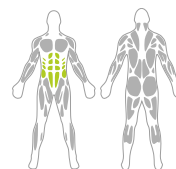
# FITNESS

## Bewegungs-Station Sit-up Bank

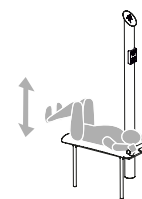
5 54 038 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer

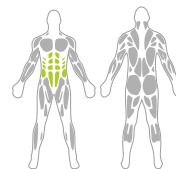


## Bewegungs-Station Bauchtrainer

5 54 029 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# OUTDOOR

**DRAUSSEN TRAINIERT MAN MIT ANDEREN ZUSAMMEN, DENN DAS ERLEICHTERT DAS WEITERKOMMEN UND SCHAFFT EINEN ORT DER MOTIVATION UND DES ZUSAMMENSEINS.**



Ein Fitnesspark führt idealerweise Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Fitnesslevel zusammen.

Im öffentlichen Raum beweisen die eibe Bewegungs-Stationen einen weiteren, starken Vorteil: da sich die Bewegungs-Stationen an alle Generationen und an eine breite Nutzer-

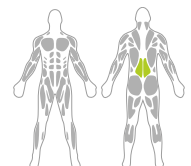
und Zielgruppe – unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung – richten, sind sie eine beliebte Anlaufstelle für Menschen unterschiedlicher Altersklassen und steigern die Attraktivität des jeweiligen Bereichs. Wenn sich dann noch Gelegenheit zum Relaxen bietet, entstehen generationenübergreifende Aktivitäts-Inseln, die soziale Interaktion bieten – und auch gesund sind!

## Bewegungs-Station Rückentrainer

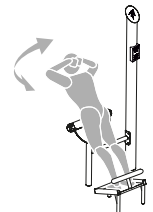
5 54 040 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer





# FITNESS

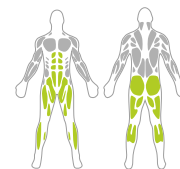


## Bewegungs-Station Beinpresse

5 54 030 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# OUTDOOR FITNESS



Acholshausen



## BEWEGUNG, SPASS UND ERHOLUNG FÜR ALLE GENERATIONEN

Direkt am schönen und beliebten Gaubahnradweg im Gaukönigshöfer Orts-  
teil Acholzhausen zwischen Würzburg  
und Ochsenfurt am Main, wurde von  
der Gemeinde ein Mehrgenerationen-  
Freizeitgelände geschaffen das Be-  
sucherinnen und Besucher von klein  
bis groß restlos begeistert. Neben den  
zehn Bewegungsstationen von eibe gibt  
es, einbettet in eine grüne, natürliche  
Landschaftsgestaltung, eine Boccia-  
Bahn, einen Abenteuerspielplatz, ein  
Kneippbecken und zahlreiche Sitzgele-  
genheiten. Verbunden mit einer Fami-  
lien-Radtour oder einfach als Nachmit-  
tagsausflug, der Mehrgenerationenpark  
in Acholzhausen ist ein tolles Ausflugs-  
ziel das allen ein breites Bewegungsan-  
gebot mit ganz besonderem Erholungs-  
wert bietet.



## BEWEGUNGS-STATIONEN

# OUTDOOR FITNESS

## DER DEMOGRAFISCHE WANDEL – WAS BEWIRKT SPORT IM ALTER?

Körperliche Mobilität und geistige Fitness möchten wir uns möglichst bis ins hohe Alter hinein erhalten, denn sie sind entscheidende Faktoren für eine gute Lebensqualität. Das einfachste und effektivste Mittel, dieses Ziel zu erreichen, ist regelmäßige und ausgewogene Bewegung.

Im Beruf, in der Schule, in der Freizeit sitzen wir immer mehr, körperliche Anstrengung ist in unserem Alltag kaum noch erforderlich, eine Errungenschaft des modernen Menschen, der unserem Organis-

mus nicht gut bekommt. Denn unser Körper ist fürs Sitzen und Dauerstillstand nicht geschaffen, er ist schlichtweg unterfordert. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und weitere sind leider längst, sogar bei Kindern, zur akzeptierten Normalität geworden.

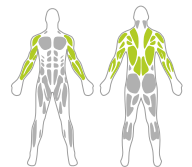
Diesen negativen Folgen unseres modernen Lebensstils können wir durch Sport effektiv entgegenwirken, sodass auch bis ins Alter hinein Gesundheit, Kraft- und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben.

### Bewegungs-Station Pull down

5 54 032 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



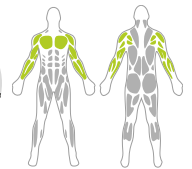


## Bewegungs-Station Brustpresse

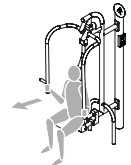
5 54 039 0



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# OUTDOOR

## BEWEGUNGS-STATIONEN

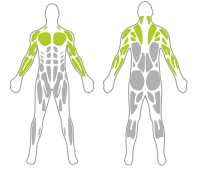
### Bewegungs-Station Schulterrad

5 54 043 0

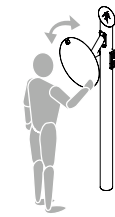
**NEU**



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Mobilisation



Aufwärmen  
Koordination  
Ausdauer



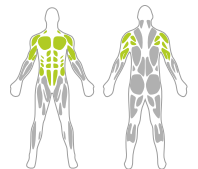
### Bewegungs-Station Diptrainer

5 54 046 0

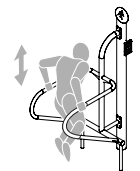
**NEU**



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Ausdauer



# FITNESS

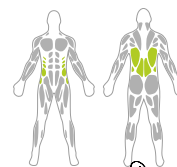
## Bewegungs-Station Bauchtwist stehend

5 54 044 0

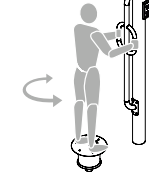
NEU



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



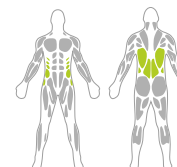
## Bewegungs-Station Bauchtwist sitzend

5 54 045 0

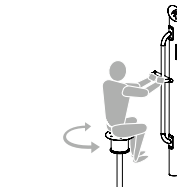
NEU



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# OUTDOOR

## BEWEGUNGS-STATIONEN

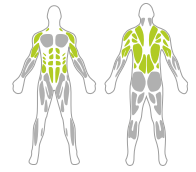
### Bewegungs-Station Klimmzugtrainer

5 54 042 0

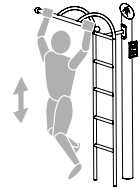
**NEU**



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft



Kraft  
Ausdauer



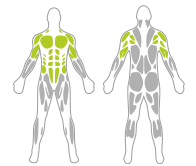
### Bewegungs-Station Inklusion

5 54 041 0

**NEU**



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft  
Ausdauer  
Mobilisation




Aufwärmen  
Kraft  
Koordination  
Ausdauer







weitere Kombi-Stationen finden Sie online 

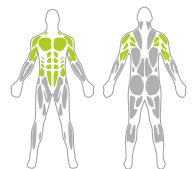
## Bewegungs-Station Kombi I Hüfte & Twist

5 54 047 0

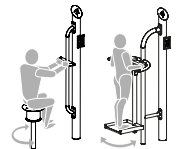
**NEU**



Jugendliche  
Erwachsene  
Senioren



Kraft  
Mobilisation



Kraft  
Koordination  
Ausdauer



# OUTDOOR FITNESS





# BREITENSPORT



Alles rund um das  
Thema Breitensport  
– von Schach bis  
Tischtennis – finden  
Sie online





## MACH MIT!

Nicht unbedingt Höchstleistung, sondern Freude an der Bewegung und ein gutes Gefühl etwas für die eigene Gesundheit zu tun, die Fitness zu steigern und Ausgleich zum Alltag in Schule oder Beruf zu finden, das sind häufige Motive für Menschen sich auf die eine oder andere Weise Bewegung zu verschaffen. Der Breiten- oder Freizeitsport, organisiert z.B. in Vereinen und Sportgruppen oder individuell betrieben, soll möglichst viele Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Fitnesslevel oder individuellen Voraussetzungen erreichen. Spaß, Entspannung und ein gutes Lebensgefühl sind wichtige Faktoren beim Breiten- oder Freizeitsport. Die Sportlandschaft hierfür ist vielfältig. eibe möchte mit seinem Outdoor Sport Sortiment zur Vielfalt und besonders zu einem niedrigschwelligen Angebot für alle beitragen.



# TRAMPOLINE



## JUMPING FITNESS MIT HOHEM SPASSFAKTOR!

Trampolinspringen ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Fitness-Training. Dabei werden viele Muskelgruppen beansprucht, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Rückenmuskulatur gestärkt und so das Verletzungsrisiko vermindert.

Ein optimales Vorbereitungstraining für den tough trail!



Unser komplettes Trampolin-Sortiment finden Sie in unserem Webshop



# OUTDOOR ACTIVE

eibe Produktion +  
Vertrieb GmbH & Co. KG  
Industriestraße 1  
D-97285 Röttingen  
Deutschland

Tel. +49 9338 89-0  
Fax +49 9338 89-199

[eibe@eibe.de](mailto:eibe@eibe.de)  
[www.eibe.de](http://www.eibe.de)