

# Abteistürmer

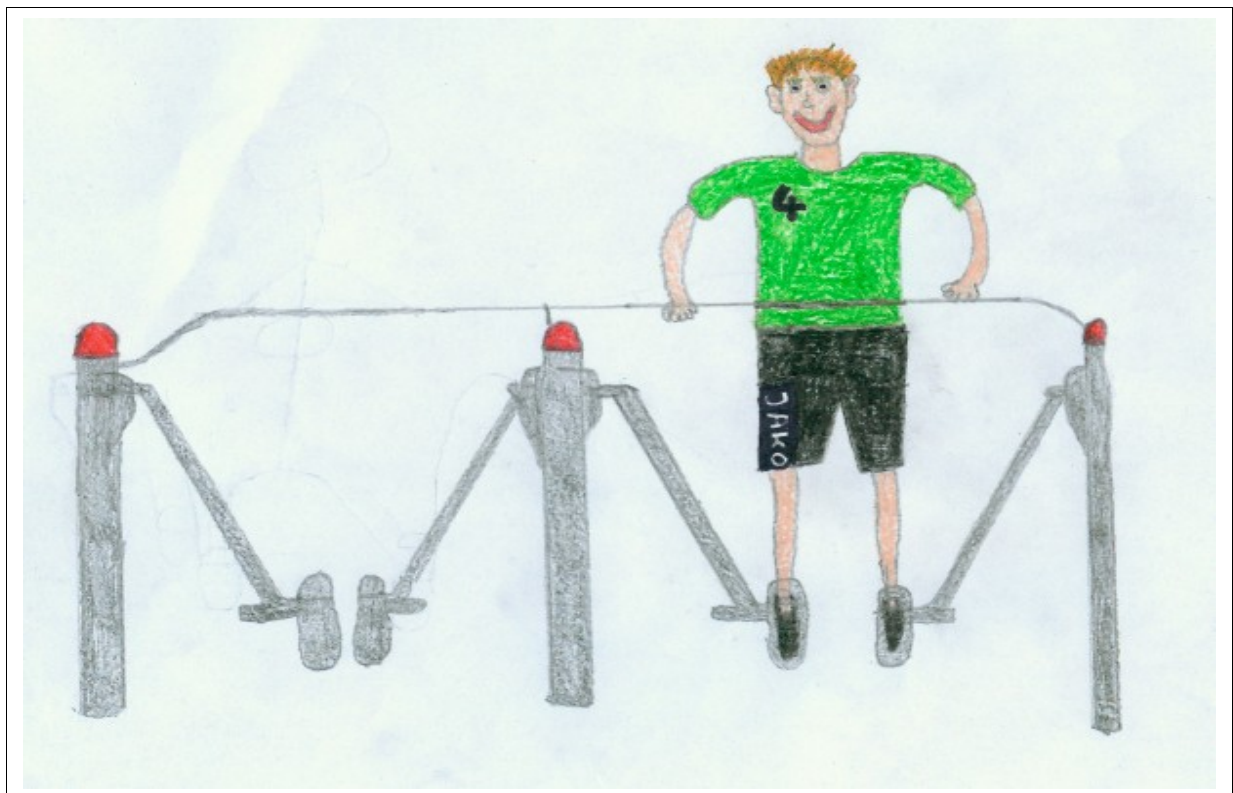
Was der Mensch aus sich macht, das ist er.  
(A. Kolping)

## Benutzungshinweise:

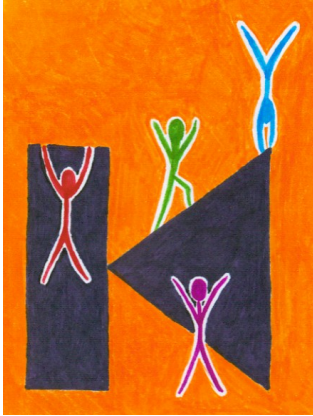
Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest, stellen Sie sich auf die Trittplätze und bewegen Sie ihre Füße im Wechsel vor und zurück.

## Funktion:

- kräftigt die Beinmuskulatur,
- fördert das Gleichgewicht und die Koordination,
- stärkt die Ausdauer und Kondition



Hippe Se uff des Deil un laafe se Rischdung Abbedei.



# Titanic

Wer Mut zeigt, macht Mut. (A. Kolping)

## Benutzungshinweise:

Zuerst halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Scheibe. Lösen Sie die Hände von der Stange und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten.

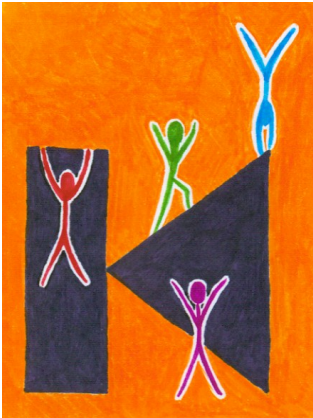
## Funktion:

- fördert das Gleichgewicht
- verbessert die Körperwahrnehmung
- fördert die Motorik
- verbessert die Koordination



Firma Schmidt

Stelle se sisch do druff un bassese uff, dass se nit runnerfalle.



# Holperweg



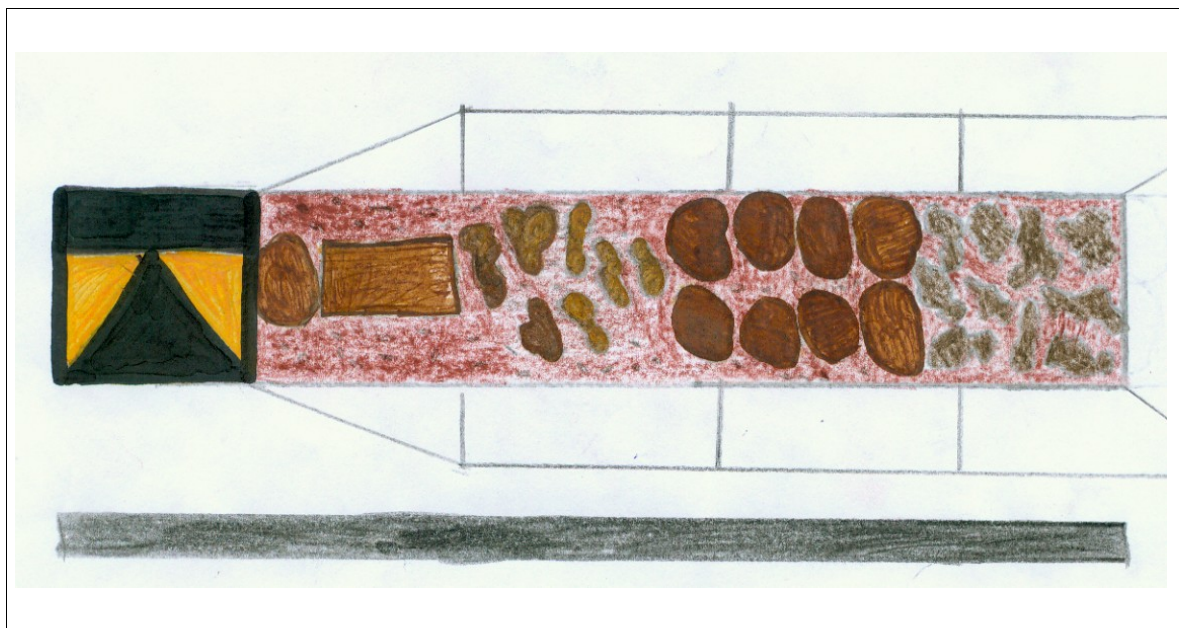
## Bewegungshinweise:

Aus dem Leben gegriffene Situationen fordern in diesem Parcours zum Üben und Probieren auf. Begeben Sie sich auf den Holperweg und überwinden Sie ihre Ängste und Unsicherheiten, indem Sie die verschiedenen Hindernisse überwinden. Neben dem Holperweg befindet sich ein Schwebebalken, über den Sie balancieren können.

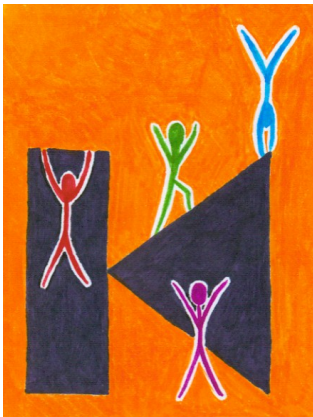
Bei Unsicherheiten können Sie sich an den Handläufen festhalten (nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich).

## Funktion:

- Geschicklichkeit
- Sicherheit
- Steigerung der Mobilität



Hippe se driwwer un stolwernse nit.



# Am Sägewerk

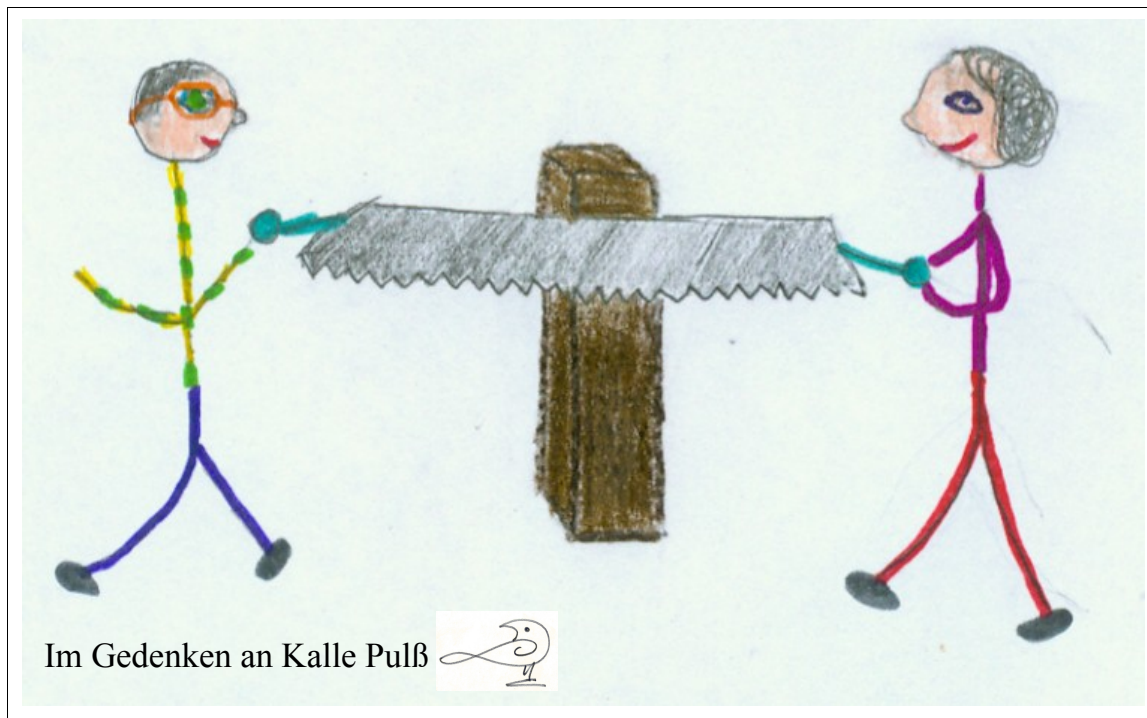


## Bewegungshinweise:

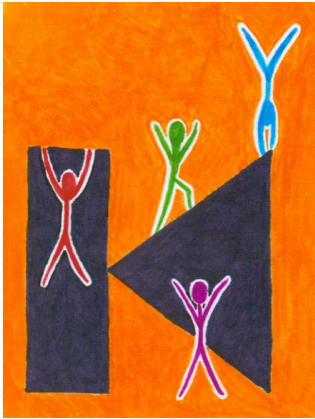
Stellen Sie sich in Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien frontal zur Säge. Fassen Sie mit einer Hand oder mit beiden Händen an den Sägegriff und führen Sie eine Sägebewegung durch. Das Sägen kann man alleine oder zu zweit durchführen.

## Funktion:

- Bewegung der Arme und Schultern
- Kräftigung der Arme und Schultern



Schiewese es nach vornne un hinne, awwer bassese uff,  
dasses nit kabutt säsche.



# Fensterbuzze



## Bewegungshinweise:

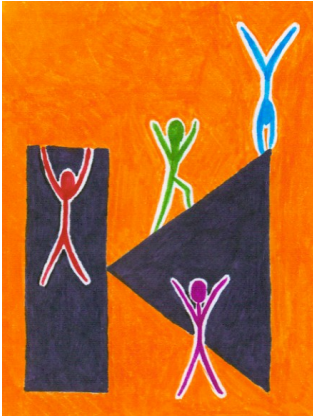
Legen Sie die Handflächen auf die Drehscheibe und führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen, wie zum Beispiel beim Fenster putzen aus. Wechseln Sie auch die Richtungen.

## Funktion:

- Beweglichkeit der Schultern und Ellenbogen
- massiert die Handflächen
- fördert die Feinmotorik
- verbessert die Koordination
- mobilisiert die Handgelenke



Se könne des zwa aach dohoam mache, awwer hier treffe se annern Leit.



# Bembel



## Bewegungshinweise:

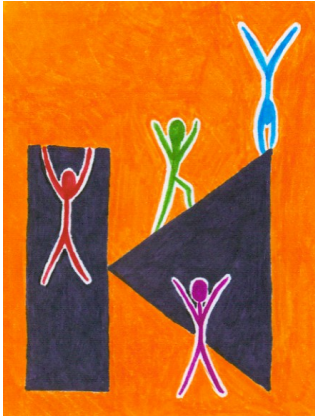
Stellen Sie sich stabil vor den aufgehängten Ball. Werfen Sie den Ball und fangen ihn wieder auf. Sie können die Übung alleine oder zu zweit durchführen.

## Funktion:

- Verbesserung der Beweglichkeit des Oberkörpers und der Reaktionsfähigkeit
- trainiert die Koordination



De Bembel is eischendlich en Bambel, der bambelt, wenn se rischdisch bembel.



# Auf und nieder - immer wieder



## Bewegungshinweise:

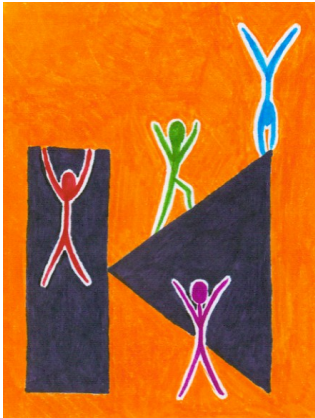
„Auf und nieder - immer wieder“ bedeutet, dass Sie abwechselnd aufstehen und sich wieder setzen. Das Ganze kann man mit Hilfe der Handstützen erleichtern. Diese Bewegung führen Sie wiederholt und auf verschiedenen Sitzhöhen durch.

## Funktion:

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- stärkt die Rückenmuskulatur
- fordert die Armmuskulatur



Am Besde trällernse „Laurenzia, liebe Laurenzia mein, ...“, dann hawwese aach rischdisch Spass dadebei.



# Abteisteig

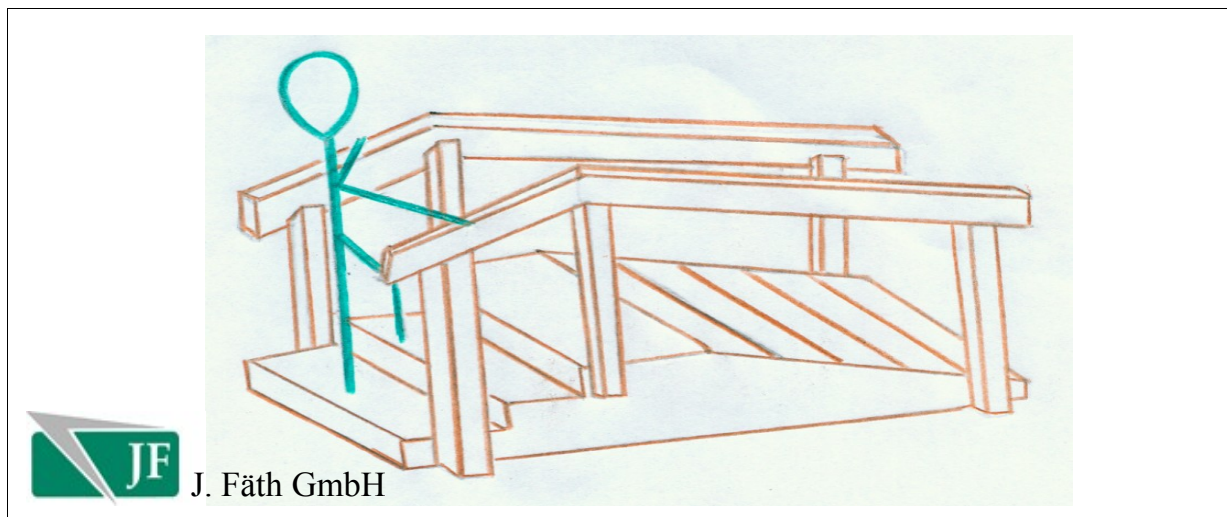


## Bewegungshinweise:

Eine Stufe kann oft ein kaum überwindbares Hindernis sein. Aus diesem Grund: Gehen Sie die Treppe hoch und runter, die Rampe entlang und führen Sie die Übung von beiden Seiten mehrmals durch. Zur Sicherheit können Sie das Geländer verwenden. Als Steigerung können Sie auch auf einer Stufe verharren und wiederholt hoch und runter gehen.

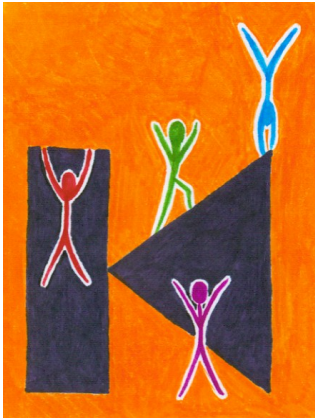
## Funktion:

- Erleichterung beim Alltag
- Kräftigung der Muskulatur
- Geschicklichkeitstraining
- verbessert das Gleichgewicht



Do gehste nuff un widder nunner und noch a Mol,  
dann bisde dünner.





# Die Gewälde

Hier ruht man nach getaner Arbeit  
im Bunde Adolph Kolpings vereint.

## Bewegungshinweise:

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Bank. Gehen Sie langsam in die Knie.  
Lassen Sie sich nun genüsslich in der Sitzposition auf der Bank herab. Lassen  
Sie sie Seele baumeln und genießen Sie den herrlichen Ausblick über den  
Bewegungsparcours.

## Funktion:

- erholen
- Knochen und Muskeln schonen
- totale Relaxation



Schreinerei  
Johannes Fäth

