

# BEWEGUNGSPARCOURS IM BRUNNENVIERTEL

---

Begleitbroschüre zur Nutzung des Bewegungsparcours  
im Rahmen des Projektes „Brunnenviertel bewegt“



**KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG UND UMSETZUNG:**  
Birgit Funke, Carsten Ehlert, Gil Ja Geiß, Carolin Rußler

**FOTOS:**  
bwgt e.V.

**KONTAKT:**  
bwgt e.V., Brunhildstraße 12, 10829 Berlin, T. 030/789 58 550  
info@bwgt.org, www.bwgt.org

Quartiersmanagement Brunnenviertel–Brunnenstraße  
Swinemünder Straße 64, 13355 Berlin  
T. 030/460 694 50  
qm-brunnenstrasse@list-gmbh.de  
www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de

Quartiersmanagement Brunnenviertel–Ackerstraße  
Jasmunder Straße 16, 13355 Berlin  
T. 030/400 073 22  
brunnenviertel-ackerstrasse@stern-berlin.de  
www.brunnenviertel-ackerstrasse.de

degewo, Kundenzentrum Nord  
Brunnenstraße 128, 13355 Berlin  
T. 030/26485–2388  
info@degewo.de, www.degewo.de





---

EINE BROSCHÜRE IM RAHMEN DES PROJEKTES  
**BEWEGUNGSPARCOURS**  
IM BRUNNENVIERTEL

---



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

„Bewegung tut gut.“ Das wissen wir alle seit langem – und dieses Wissen wird durch neue Forschungen in ganz erstaunlichem Ausmaß für eine Vielzahl von Beschwerden immer wieder neu bestätigt.

Gerade im Brunnenviertel gibt es bereits seit einigen Jahren vielfältige und spannende Aktivitäten, Bewegungsgelegenheiten für verschiedene Nutzerinnen und Nutzer im öffentlichen Raum zu schaffen. Umso mehr freue ich mich, dass es nun mit Unterstützung der QMs, degewo und bwgt e.V. gelungen ist, über den Kiez verteilt Bewegungsstationen zu schaffen, die die schon vorhandenen öffentlichen Bewegungsmöglichkeiten ergänzen und sich je nach Belieben zu einem mehr oder minder weitläufigen Bewegungsparcours kombinieren lassen.

Nutzen Sie dieses Angebot nach Ihren Ansprüchen und in Ihrem eigenen Tempo – alleine für sich oder gemeinsam in einer Gruppe! Ihre Gesundheit wird es Ihnen sicher danken, und ich wünsche Ihnen außerdem auch noch viel Freude damit.

Ihr  
Christian Hanke  
*Bezirksbürgermeister*



## – WORTE

Liebe BewohnerInnen des Brunnenviertels, liebe Sportbegeisterte,  
der Bewegungsparcours ist eröffnet!

Wir freuen uns, dass der Bewegungsparcours von einer breiten Nutzerschicht angenommen wird und dass wir im Laufe der Zeit die Anlage erweitern können. Werden auch Sie Teil dieses wunderbaren Projektes und entdecken Sie die abwechslungsreichen Stationen des Bewegungsparcours, der sich über das gesamte Brunnenviertel erstreckt.

Verschiedene Geräte wurden in vier degewo-Innenhöfen im Brunnenviertel errichtet. Das Projekt ist in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Mitte, Abteilung Gesundheit und den Quartiersmanagements entstanden, wurde von bwgt e.V. unter Beteiligung der AnwohnerInnen geplant und mit Fördermitteln aus dem Programm Soziale Stadt sowie von degewo finanziert. Die Geräte und Bewegungsobjekte dienen der Förderung von Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und Entspannung. Für jeden Bewegungstypen ist etwas mit dabei.

Uns ist es wichtig, für lebenswerte Kieze mit zufriedenen BewohnerInnen zu sorgen. Mit dem Bewegungsparcours bieten wir ein breites Raumangebot, das vorhandene Netzwerke unterstützt, Nachbarschaften stärkt und gleichzeitig zu einer weiteren Belebung des Quartiers führen wird. Der Bewegungsparcours ist in erster Linie als Mehrgenerationenanlage angelegt, denn wir wollen mit dem Angebot alle BewohnerInnen im Quartier ansprechen. Der physische Nutzen sowie die soziale und psychische Wirkung von so genannten Sportspielplätzen werden überaus positiv bewertet.

Der neue Parcours vor Ihrer Haustür steht allen BewohnerInnen des Brunnenviertels zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung.

Probieren Sie es am besten gleich selbst aus!

Ihre  
Nesrin Demir  
*degewo-Quartiersmanagement  
Brunnenviertel*





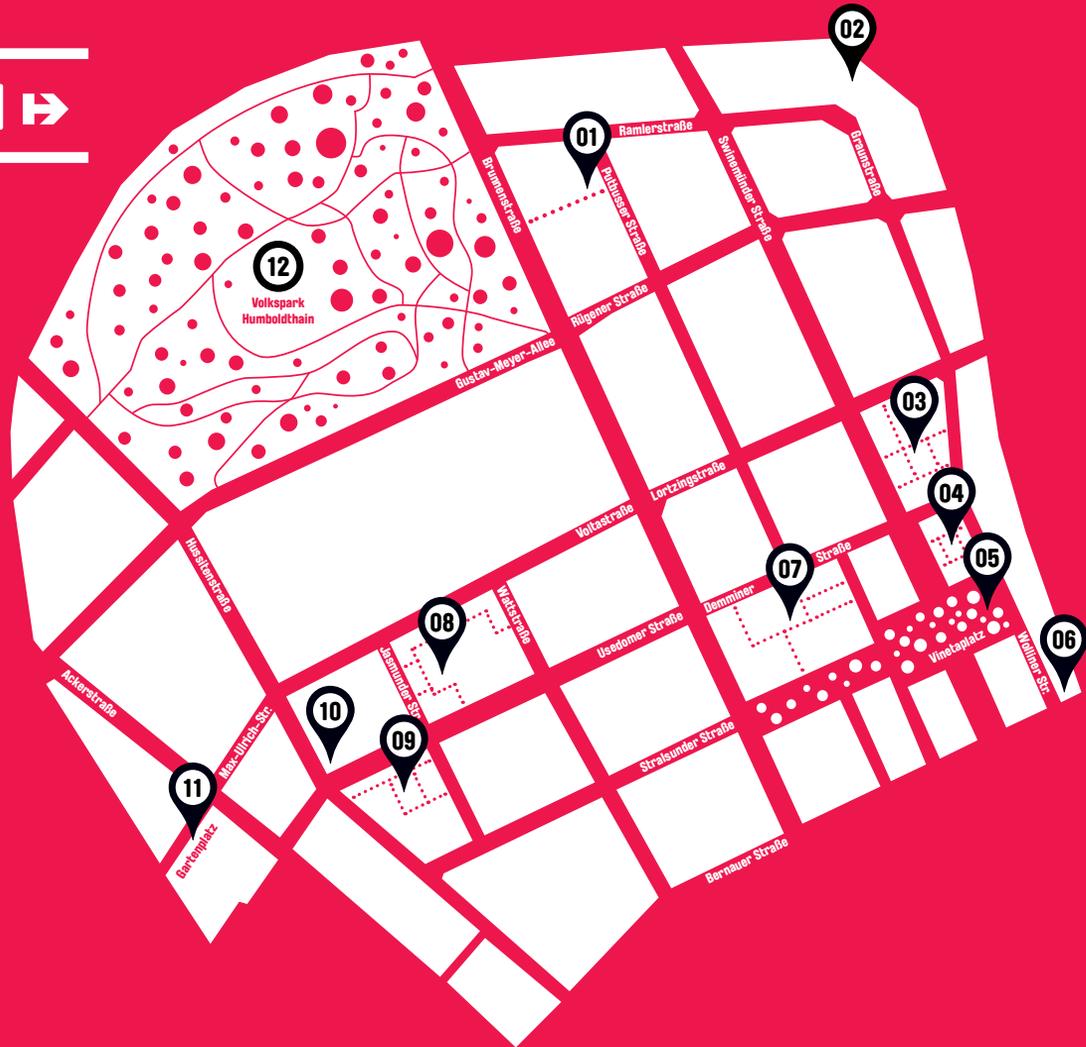
---

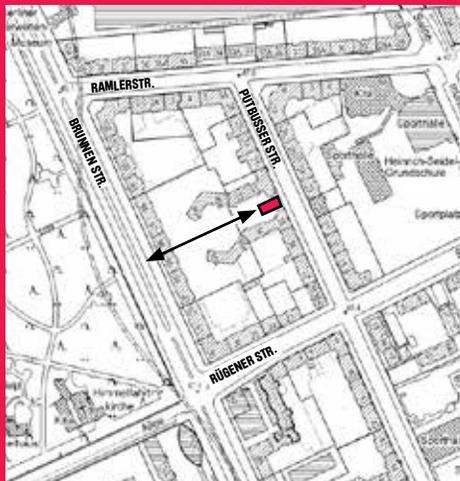
# INHALT

---

<b>STATION 01</b>
PUTTBUSSE STRASSE - 08
<b>STATION 02</b>
RAMLERSTRASSE - 10
<b>STATION 03</b>
HOF SWINEMÜNDER- LORTZINGSTRASSE - 12
<b>STATION 04</b>
HOF SWINEMÜNDERSTRASSE - 14
<b>STATION 05</b>
VINETAPLATZ - 16
<b>STATION 06</b>
WOLLINER- / BERNAUER STRASSE - 20
<b>STATION 07</b>
HOF DEMMINER STRASSE - 22
<b>STATION 08</b>
HOF USEDOMER STRASSE - 26
<b>STATION 09</b>
HOF JASMUNDER STRASSE - 28
<b>STATION 10</b>
USEDOMER- / HUSSITENSTRASSE - 30
<b>STATION 11</b>
GARTENPLATZ - 32
<b>STATION 12</b>
HUMBOLDTHAIN - 34
<b>MAKING OF</b>
ENTSTEHUNG, PARTIZIPATION, LEGENDE - 37

# STATIONEN ➔





---

# 01 | Putbusser Straße

---

## GLEICHGEWICHT

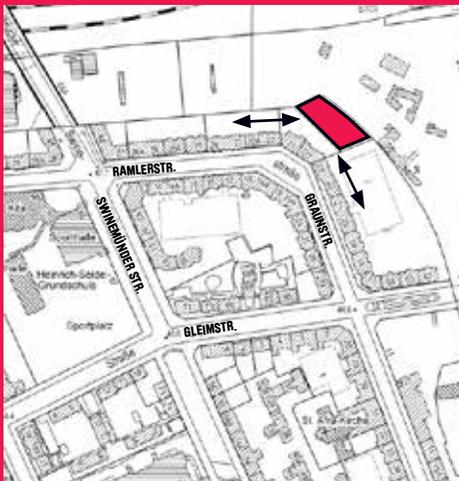


Balanciere entlang der Markierungen am Boden und benutze die Verlängerung ins Hochbeet.  
Wenn das gut funktioniert, probiere es seitwärts und rückwärts.

Setze beim Balancieren immer einen Fuß unmittelbar vor den anderen.

Balanciere nur auf den Zehenspitzen, auf den Fersen oder versuche, in der Hocke  
über die Balken und Markierungen zu balancieren.

Suche dir einen Freund und balanciert zu zweit. Haltet euch dabei an den Händen,  
Schultern oder Hüften und macht die gleichen Übungen wie oben.

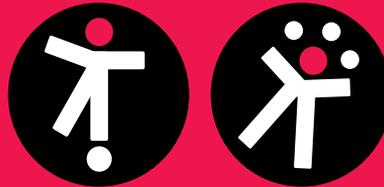


---

## 02 | Ramlerstraße

---

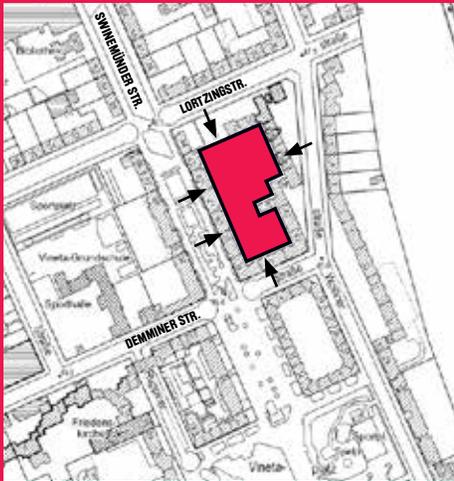
### GLEICHGEWICHT & KOORDINATION



Laufe einmal den Parcours ab. Gehe über die Geräte, ohne den Boden zu berühren.

Hänge an den Pfosten 1 bis 6 farbige Tücher auf. Laufe dann den Parcours in folgender Reihenfolge ab und sammle dabei die Tücher ein: Start – Pfosten 1 – Pfosten 2 (über die Treppe) – Pfosten 3 (über die Treppe) – Über die Treppe zur Schaukel. Zehnmal schaukeln – Pfosten 4 (über die Treppe) – Pfosten 5. Die beiden Bänke berühren. – Über die Balancieranlage zum Podest – Die Leiter hoch steigen. – Rutschen – Den Hügel rauf zu Pfosten 6 – Den Hang hinunter laufen zum Ziel. Start und Ziel sind am Schild.

Wenn ihr mehrere seid, könnt ihr einen Wettlauf machen und der Schnellste gewinnt.  
Der darf dann die neue Reihenfolge oder auch neue Aufgaben bestimmen.



### PARCOURS



### TREPPE & RAMPE



### RUTSCHEN-TURM



---

## 03 | Swinemünder- / Lortzingstraße

---



### **RUTSCHE: KRAFT & KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT**

Da wir uns hier auf einem Spielplatz befinden, sind die folgenden Übungen vorrangig für Kinder vorgesehen.

Probiere verschiedene Möglichkeiten aus, um nach oben zu klettern und rutsche dann runter. Wenn das gut geklappt hat, benutze beim nächsten Mal nur noch eine Hand beim Hochklettern. Wenn du unsicher wirst, hältst du dich natürlich wieder mit beiden Händen fest.



### **PARCOURS: KOORDINATION & GLEICHGEWICHT**

Versuche, in langsamen Tempo von einer Seite zur anderen über den Parcours zu laufen. Gehe ein zweites Mal über den Parcours und laufe diesmal nur auf den Zehenspitzen oder Fersen. Achtung: Das wird dir nicht bei jedem Hindernis gelingen.

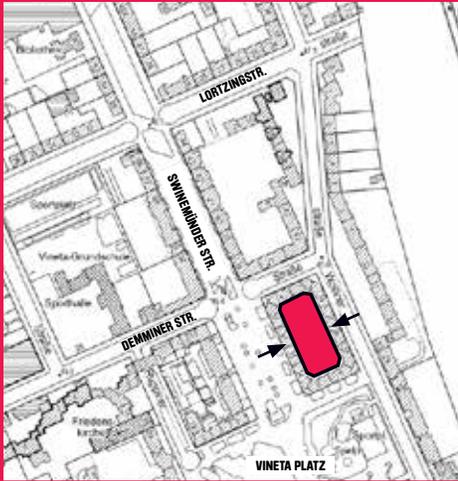
Geht zu zweit über den Parcours. Einer kann auch die Augen schließen und wird vom anderen geführt.



### **TREPPE & RAMPE: KOORDINATION & GLEICHGEWICHT**

Geh einmal die Rampe und einmal die Treppe hoch. Achte dabei darauf, den Fuß bei jedem Schritt von der Ferse bis zu den Zehenspitzen abzurollen.

Alternative: Laufe nur auf den Zehenspitzen oder nur auf den Fersen.



---

## 04 | Swinemünder Straße

---

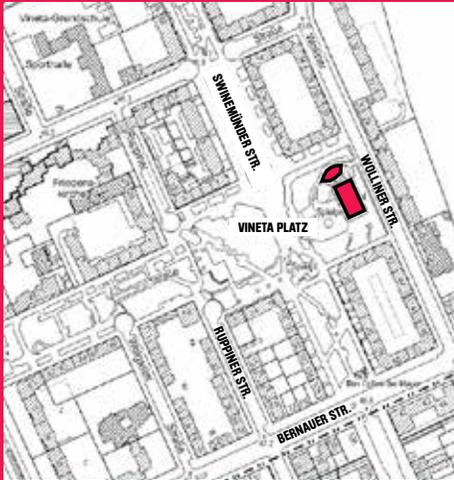
### KRAFT & BEWEGLICHKEIT



Kletterspinne:

Klettere auf der Kletterspinne von einer Seite zur anderen. Du kannst unten rum klettern oder oben drüber.  
Wenn Du sicher bist, klettere nur mit einer Hand.

Verteile kleine Gegenstände, z.B. Tischtennisbälle, auf dem Boden. Gehe dann auf die Kletterspinne und sammle die Bälle ein, ohne den Boden zu berühren.



### FITNESSGERÄTE



### BEACHFLÄCHE



---

## 05 | Vinetaplatz

---



### **FITNESSGERÄTE: KRAFT**

Führe ein Work-Out an den Trainingsgeräten durch. Achte auf eine gerade Körperhaltung. Versuche, immer mehrere Wiederholungen zu machen. Wenn du Schmerzen bekommst, mache die Bewegung langsamer oder höre auf!

An einigen Geräten kannst du durch Veränderung der Körperhaltung verschiedene Übungen machen.

Ganz wichtig bei jedem Training ist ein gutes Warm-Up und Übungen zur Vordehnung und natürlich die Dehnung nach dem Krafttraining.

Training Kraft-Ausdauer: Mache an einem Gerät 20–30 Wiederholungen oder sogar so viele, bis du nicht mehr kannst oder die Ausführung ungenau wird. Mache dann eine Minute Pause, bevor du zum nächsten Gerät gehst. Wenn du einmal durch bist, fängst du wieder beim ersten Gerät an. Diesen Zyklus kannst du ein bis dreimal durchlaufen.

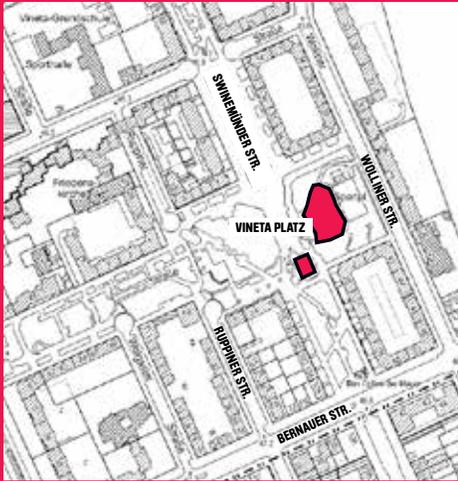


### **BEACHFLÄCHE / BASKETBALL: KRAFT & KOORDINATION**

Hast du schon die Basketballfläche und das Beachvolleyballfeld gesehen? Hier kannst du Zielwürfe machen. Wenn ihr mehrere seid, organisiert ein kleines Basketball- oder Streetballspiel oder spielt Two-Ball. Hierbei spielen immer zwei in einem Team und versuchen, in einer Minute so viele Körbe wie möglich zu werfen.

Macht Standweitsprünge auf der Sandfläche (vom Rand in den Sand), spielt Ball über die Schnur oder Beachvolleyball.

Holt euch ein Indiaca aus einer der Ausleihstationen und werft es euch über das Netz zu.



---

## 05 | Vinetaplatz

---



### **SPIELPLATZ: KRAFT & GESCHICKLICHKEIT & KOORDINATION**

Da wir uns hier auf einem Spielplatz befinden, sind die folgenden Übungen vorrangig für Kinder vorgesehen.

Ziehe die Seilrutsche zur Startposition, hole Schwung und setze dich drauf. Versuche, so weit zu fahren, wie es geht.

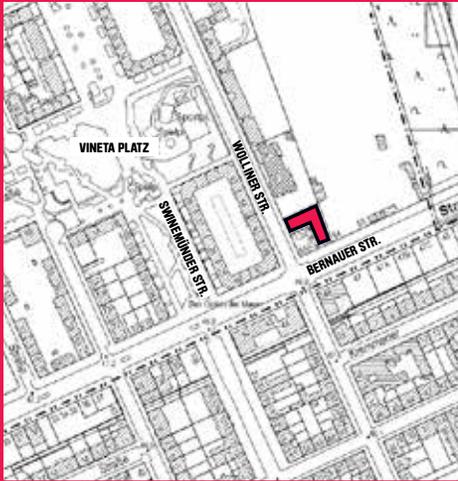
Versuche, dich an den Geräten entlang zu hangeln. Klettere an der Wand mit Klettergriffen hoch und wieder runter. Mache das gleiche an der anderen Seite mit den Seilen. Wenn du ganz sicher bist, kannst du auch versuchen, mit nur einer Hand zu klettern. Benutze die zweite Hand, bevor du deinen Halt verlierst.



### **GERÜSTE AUSSERHALB DES SPIELPLATZES: KRAFT & GESCHICKLICHKEIT & BEWEGLICHKEIT**

Da wir uns hier auf einem Spielplatz befinden, sind die folgenden Übungen vorrangig für Kinder vorgesehen. Versuche, eine Runde auf der Außenseite des Gerüsts zu klettern oder von einer Seite zur anderen durch die Mitte zu klettern. Ab zwei Personen könnt ihr auch Fangen spielen. Passt auf, dass ihr nicht runterfallt. Ihr könnt auch „Bälle sammeln“ (siehe Station 4) spielen.

---



---

## 06 | Wolliner- / Bernauer Straße

---



### **SPIELPLATZ: KRAFT & GLEICHGEWICHT & KOORDINATION**

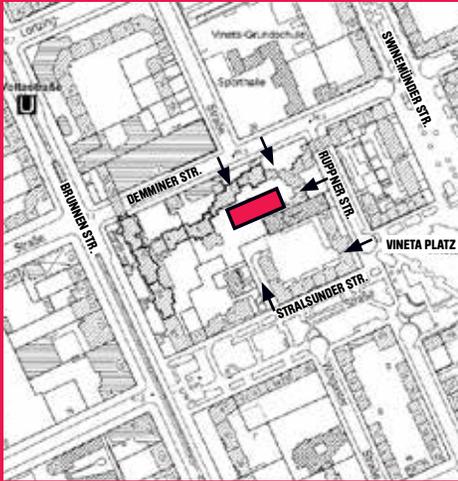
Da wir uns hier auf einem Spielplatz befinden, sind die folgenden Übungen vorrangig für Kinder vorgesehen.

Klettere an der Kletterwand nach oben, gehe über die Brücke und balanciere auf dem Seil wieder nach unten. Mache es danach in der anderen Reihenfolge.

Halte dich mit den Händen und gestreckten Armen an der Reckstange fest und schaukel hin und her. Mache einen Hüftauf- und Hüftabschwung. Wenn der Aufschwung zu schwer ist, springe in den Stütz und mache nur den Hüftabschwung.

Parcourslauf: Benutze nacheinander alle Aufgänge und rutsche runter. Gehe in folgender Reihenfolge vor: Rampe hochlaufen und runterrutschen – Leiter hochsteigen und runterrutschen – Seil hoch balancieren und runterrutschen – Kletterwand hochklettern und runterrutschen.

Wenn ihr mehrere seid, kann einer vorklettern und die anderen klettern hinterher.

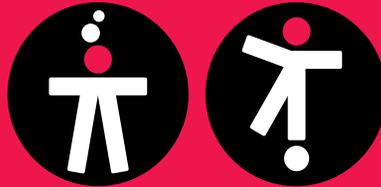


---

## 07 | Demminer Straße

---

# PARKOUR: GESCHICKLICHKEIT & GLEICHGEWICHT



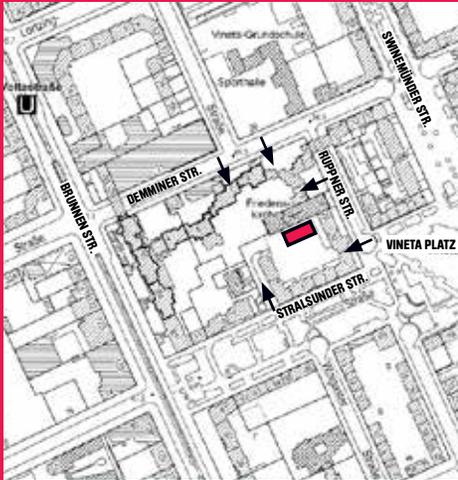
Wie gut kannst du balancieren und Entfernungen überwinden? Versuche, über die Holzbalken und Metallstangen zu gelangen, ohne den Boden zu berühren. Danach versuchst du, von einem Betonklotz zum anderen zu gehen oder zu springen.

Versuche auch, rückwärts und seitwärts zu balancieren. Wenn ihr mehrere seid, könnt ihr eine Kette bilden und gemeinsam balancieren, indem ihr den Vordermann an der Hand nehmt oder eure Hand auf dessen Schulter legt. Passt auf, dass keiner runterfällt.

Benutze die Betonklötze und Metallstangen auch für Liegestütz, Dips oder andere kräftigende Übungen.  
An den Metallstangen kannst du auch Stützübungen am Barren durchführen.

Stelle dich auf einen der Holzpfosten und probiere verschiedenen Übungen für das Gleichgewicht aus: Drehe dich um deine Körperachse mit anliegenden oder zu den Seiten oder über den Kopf gestreckten Armen. Mache Kniebeugen, hebe ein Bein an und strecke es zur Seite oder ziehe es vor die Brust, winkle ein Bein an und strecke deine Arme über den Kopf, mache eine Standwaage. Springe kräftig und beidbeinig vom Pfosten ab und versuche, beidbeinig auf der Wiese zu landen.

Wenn ihr mehrere seid, könnt ihr „Bildhauer“ spielen. Eine Person auf dem Holzpfosten bekommt Anweisungen, was sie mit ihren Armen und Beinen machen soll und verharret dann in der jeweiligen Position. So könnt ihr verschiedene Figuren „bauen“.



---

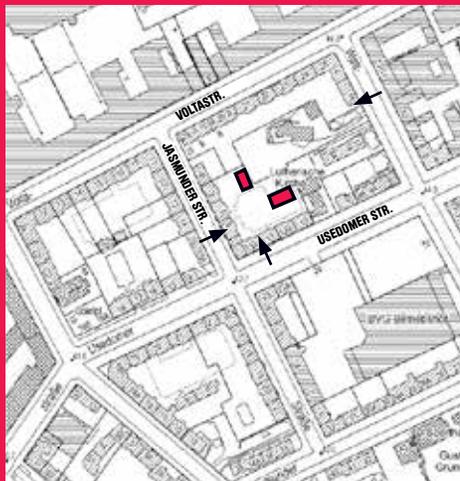
## 07 | Demminer Straße

---

# KLETTERGERÜST: KRAFT & BEWEGLICHKEIT & GESCHICKLICHKEIT



Klettere über die Sprossenwand und hangle dich zur anderen Seite.  
Mache Klimmzüge an verschiedenen Stellen. Wo ist es leichter und wo schwerer?



---

## 08 | Usedomer Straße

---



### **HOLZPODESTE: KRAFT & ENTSPANNUNG**

Stelle einen Fuß auf das Podest und einen auf den Boden. Mache einen Fuß-Wechselsprung, so dass nun der jeweils andere Fuß auf dem Boden oder Podest steht. Mache wenigstens 10 Wechselsprünge nacheinander. Wenn die Bewegung sicher ist, kannst du das Tempo erhöhen. Für ein Kraft-Ausdauertraining machst du dreimal eine Minute lang so viele Wechselsprünge wie möglich. Mache nach jedem Durchgang ein bis drei Minuten Pause.

Benutze die Podeste auch für Liegestütz und Dips. So kannst du schon ein Work-Out mit drei Übungen machen.

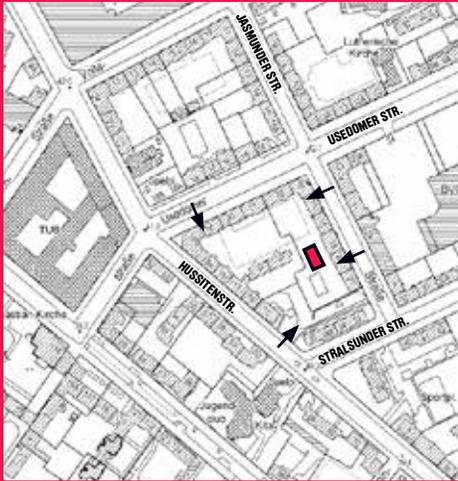
Nutze die Podeste auch für verschiedene Yoga-Übungen im Sitzen, wie z.B. den Drehsitz, Vorwärts- und Seitwärts-Beugen oder Anheben der Beine.



### **CALISTHENICS: KOORDINATION & GLEICHGEWICHT & GESCHICKLICHKEIT**

Steige und klettere in verschiedenen Höhen durch das Gerüst. Hänge dich an eine Querstange und versuche, dich hochzuziehen. Stütze dich mit den Händen gegen die niedrigste Stange und mache Liegestütz. Mache verschiedene Halte- und Streckübungen, indem du deinen Oberkörper auf einen oder beide Ellenbogen aufstützt und dann die Beine ausstreckst.

Du kannst auch weitere Übungen im Internet suchen unter dem Begriff „Calisthenics“.



---

## 09 | Jasmunder Straße

---



### GERÄTE: KRAFT & KOORDINATION

Führe ein Work-Out an den Trainingsgeräten durch. Achte auf eine gerade Körperhaltung. Versuche, immer mehrere Wiederholungen zu machen. Wenn du Schmerzen bekommst, mache die Bewegung langsamer oder höre auf!

Ganz wichtig bei jedem Training ist ein gutes Warm-Up und Übungen zur Vordehnung und natürlich die Dehnung nach dem Krafttraining.

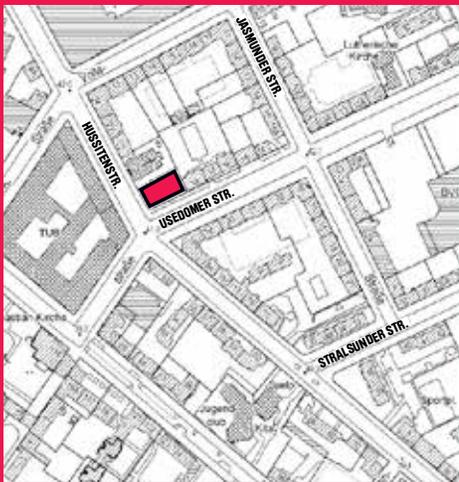
Training Kraft-Ausdauer: Mache an einem Gerät 20-30 Wiederholungen oder sogar so viele, bis du nicht mehr kannst oder die Ausführung ungenau wird. Mache dann eine Minute Pause, bevor du zum nächsten Gerät gehst. Wenn du einmal durch bist, fängst du wieder beim ersten Gerät an. Diesen Zyklus kannst du ein bis dreimal durchlaufen.



### HOLZBALKEN: KOORDINATION & GLEICHGEWICHT & GESCHICKLICHKEIT

Balanciere über die Holzbalken, ohne den Boden zu berühren. Versuche dies erst vorwärts, dann seitwärts und rückwärts. Du kannst dir auch von jemandem helfen lassen, der auf dem Boden mitläuft und dich an der Hand hält. Wenn ihr mehrere seid, könnt ihr eine Kette bilden und versuchen, gemeinsam zu balancieren. Haltet euch dabei an euren Händen oder Schultern fest.

Klemmt zu zweit einen Ball zwischen euch ein, z.B. zwischen euren Handflächen, Unterarmen, Oberarmen, Bauch, Rücken oder Beinen und balanciert dann zu zweit über die Balken, ohne dass euch der Ball runterfällt. Ihr dürft den Ball dabei mit keinem anderen Körperteil berühren als jenem, welches ihr vorher ausgewählt habt.

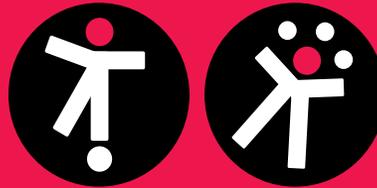


---

## 10 | Usedomer- / Hussitenstraße

---

### GLEICHGEWICHT & KOORDINATION

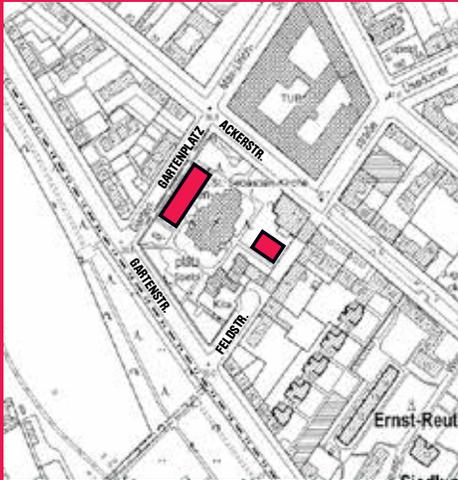


Da wir uns hier auf einem Spielplatz befinden, sind die folgenden Übungen vorrangig für Kinder vorgesehen.

Versuche, über die „Eisenbahnschienen“ und die Seilbrücken zu balancieren, ohne runter zu fallen.

Lass dir bei dem letzten Seil helfen! Balanciere auch über die Holzpfosten oder springe ein- oder beidbeinig von einem zum anderen.

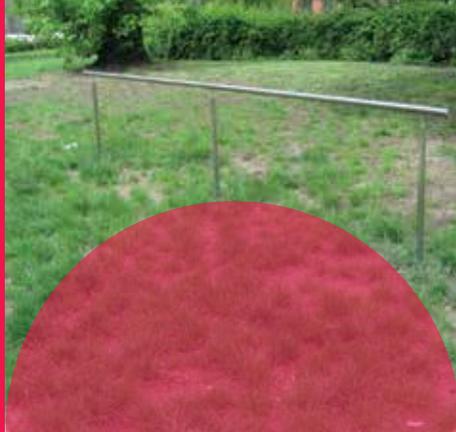
Mache verschiedene Figuren auf den Holzpfosten. Stelle dich auf einen der Holzpfosten und probiere verschiedene Übungen für das Gleichgewicht aus: Drehe dich um deine Körperachse mit anliegenden oder zu den Seiten oder über den Kopf gestreckten Armen. Mache Kniebeugen, hebe ein Bein an und strecke es zur Seite oder ziehe es vor die Brust, winkle ein Bein an und strecke deine Arme über den Kopf, mache eine Standwaage.



**FUSSFÜHLPFAD**



**BALLETSTANGE**



---

# 11 | Gartenplatz

---



## **SPIELPLATZ: KRAFT & GESCHICKLICHKEIT**

Da wir uns hier auf einem Spielplatz befinden, sind die folgenden Übungen vorrangig für Kinder vorgesehen.

Dieser Spielplatz bietet viele verschiedene Balanciermöglichkeiten. Suche sie und probiere sie aus. Du kannst immer vorwärts, seitwärts und rückwärts balancieren oder ihr balanciert zu Mehreren und nehmt euch dabei an die Hand.

Handle dich an den Haken mit den Händen und Armen nach unten. Schaffst du es auch nach oben?



## **FUSSFÜHLPFAD: ENTSPANNUNG & BEWEGLICHKEIT**

Auf der anderen Seite der Kirche findest du einen Fußfühlpfad. Laufe ihn entlang und versuche dabei, den wechselnden Untergrund wahrzunehmen. Wie fühlt sich das an?

Auf der Wiese siehst du noch eine „Ballettstange“. Mache verschiedene Dehnübungen, indem du immer ein Bein auf die Stange legst und dann deinen Oberkörper nach vorne beugst, so dass du mit deinen Händen den Fuß auf der Stange berührst. Wenn du nicht bis zum Fuß kommst, legst du die Hände auf deine Beine und streckst sie in Richtung des Fußes.

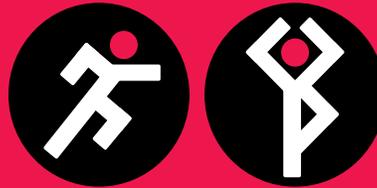


---

## 12 | Humboldthain

---

### AUSDAUER & ENTSPANNUNG



Gehe, walke oder jogge eine Runde durch den Park. Wenn du fit bist, laufe mehrere Runden.  
Du kannst auch mehrmals die Treppenstufen zum ehemaligen Bunker hoch und wieder runter laufen.

Führe anschließend zur Entspannung ein Stretching auf einer Wiese durch. Gehe dabei einmal den Körper von unten nach oben durch und mache kreisende Bewegungen in jedem Gelenk. Mache danach Streckübungen für Beine, Oberkörper, Arme und Schultern.

Hole dir ein Spielgerät aus der Ausleihstation des Abenteuer-Spielplatzes, z.B. Federball, Frisbee oder Wikinger-Schach und suche dir eine geeignete Wiese zum Spielen.

---

MAKING OF ...

---

**ENTSTEHUNG,  
PARTZIPATION  
UND  
LEGENDE**



**AUFMASS IM BRUNNENVIERTEL  
MIT SCHÜLERN DER GUSTAV-FALKE-  
UND VINETA-GRUNDSCHULE  
01/2014**



# LIEBE BEWEGTE MENSCHEN ...

im Brunnenviertel, liebe Kinder und Jugendliche, liebe Erwachsene und SeniorenInnen, liebe große und kleine Bewegungskünstlerinnen und -künstler, endlich ist es so weit, der Bewegungsparcours im Brunnenviertel ist fertig und kann genutzt werden!

Begonnen hat das Projekt mit der Beteiligung vieler SchülerInnen der Vineta-Grundschule und der Gustav-Falke-Schule. Eingebunden in den Schulunterricht haben wir uns mit dem Schätzen und Messen von Längen und Höhen sowie dem Lesen und Interpretieren von Karten und Stadtplänen beschäftigt und verschiedene Prinzipien bei Erkundungen im öffentlichen Raum ausprobiert. Die hierbei ermittelten Daten haben wir gesammelt und auf deren Grundlage gemeinsam mit den SchülerInnen ein großes Modell des Brunnenviertels gebaut. Mit Hilfe dieses Modells wurden anschließend viele BewohnerInnen aller Altersgruppen zu ihren Bewegungswünschen befragt. Die Befragungen haben in den Schulen, in Einrichtungen im Brunnenviertel und im öffentlichen Raum stattgefunden, z.B. bei der Quartierratswahl, den

Flohmärkten sowie in den neu zu gestaltenden Höfen. Die gesammelten Ideen und Wünsche bilden die Grundlage für den entstandenen Bewegungsparcours.

Alle AnwohnerInnen und BesucherInnen von jung bis alt sind eingeladen, sich an den verschiedenen Geräten auszuprobieren und zu





**STÄDTEBAU-MODELL  
MIT SCHÜLERN DER GUSTAV-FALKE-  
UND VINETA-GRUNDSCHULE  
02/2014**



---

---

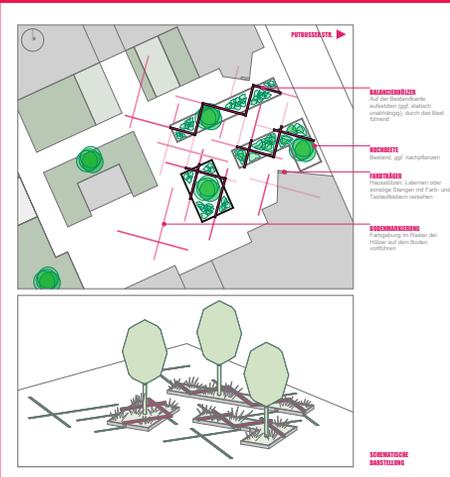
trainieren. Egal ob spontan oder regelmäßig, allein oder in Gruppen, mit oder ohne Trainer. Insgesamt sind 11 Orte sowie der Humboldt-hain Teil des Parcours. Viele der Orte befinden sich in den Höfen der degewo. Die Stationen könnt ihr einzeln aufsuchen und dort verschiedene Bewegungen ausprobieren oder ein richtiges Training durchführen. Ihr könnt aber auch einen Rundgang durch das Brunnenviertel machen und dabei an den verschiedenen Stationen unterschiedliche Übungen durchführen. Für alle ist etwas dabei: Gleichgewicht und Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit lassen sich hier trainieren. Achtet immer darauf, die Bewegungen zunächst langsam auszuführen. Wichtiger als die Anzahl an Wiederholungen oder einer hohen Anstrengung ist immer eine gute technische Ausführung. Damit schont ihr euren Körper und reduziert das Verletzungsrisiko. Schmerzen in der Bewegungsausführung sollen vermieden werden. Wenn ihr Schmerzen bekommt, macht ihr die Übung entweder langsamer und achtet auf die Technik oder ihr brecht die jeweilige Übung ganz ab und probiert sie an einem anderen Tag noch einmal.

In der Broschüre sind für jede Station einige Übungen als Beispiele beschrieben. Bestimmt fallen euch noch ganz viele weitere Möglichkeiten ein, was man alles machen kann. Auf der Übersichtskarte (Seite 7) seht ihr, wo die einzelnen Stationen sind und wo ein Rundgang langführen kann. An den Stationen selbst findet ihr Schilder, die auch Beispiele zu konkreten Übungsmöglichkeiten an den Geräten geben. Zusätzlich findet ihr alle Informationen auch online unter: [www.bwgt.org/bewegungsparcours-im-brunnenviertel/](http://www.bwgt.org/bewegungsparcours-im-brunnenviertel/)

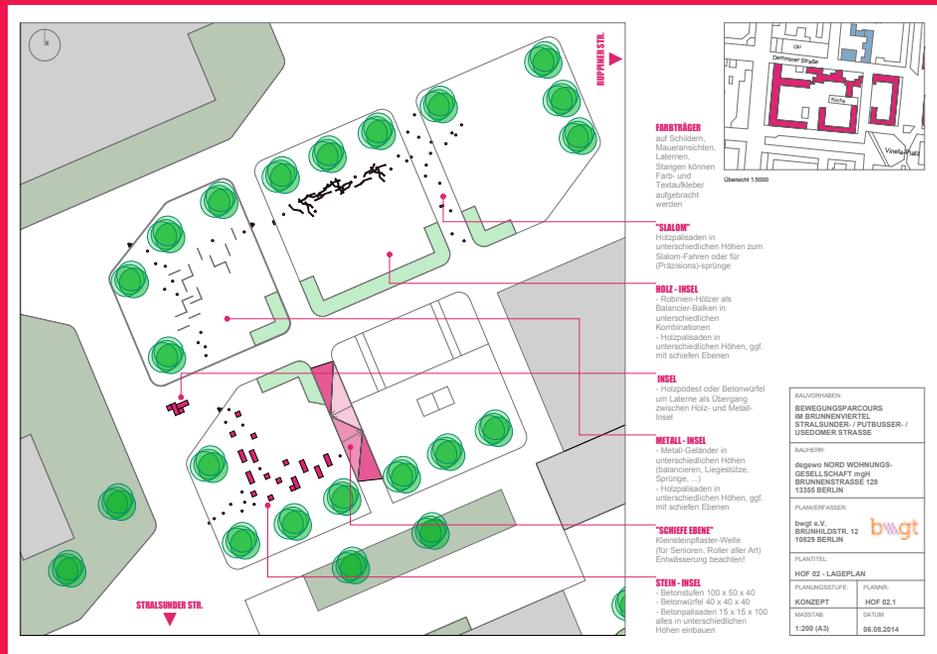
—

*Der Bewegungsparcours und die Broschüre werden durch das Programm Soziale Stadt gefördert. Der Erstdruck dieser Broschüre wird finanziert von degewo.*





## ENTWÜRFE PUTBUSSE / DEMMINER / JASMUNDER STRASSE



**INFO-TERMIN  
MIT ANWOHNERN  
VOR ORT, 08/2014**



---

## LEGENDE ↓

---



**KRAFT**



**KOORDINATION**



**GESCHICKLICHKEIT**



**GLEICHGEWICHT**



**BEWEGLICHKEIT**



**AUSDAUER**



**ENTSPANNUNG**

Weitere Übungen und detaillierte Nutzungshinweise unter  
**[www.bwgt.org/Bewegungsparcours](http://www.bwgt.org/Bewegungsparcours)**

