

Bewegungssteine XL – naturnah, fit und aktiv

Teaser: Die Outdoor-Trainingsanlage der Bewegungssteine XL für ein Ganzkörpertraining in der freien Natur, kann ab sofort in der eigenen Kommune umgesetzt werden.

Egal ob Kraft-, Koordinations- oder Ausdauertraining – mit den Bewegungssteinen XL können Vereine und Kommunen ein Bewegungsangebot für alle in der freien Natur schaffen. Zum einfachen Nachmachen konzipiert, bietet der Deutsche Turner-Bund, unterstützt durch den Innovationsfond des DOSB, ein Konzept für ein Outdoor-Baukastensystem mit konkreter Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Ganzkörpertraining in der Natur

Superman, Treppensteigen, Sit-Ups oder Stützübungen – alles was dafür gebraucht wird sind ein paar Steine. Genauer gesagt: große Findlinge. Sie bilden die Grundlage für alle Übungen. Postiert in kommunalen Parks oder auf öffentlichen Grünflächen, sind sie für Spaziergänger, Sporttreibende oder Vereinsgruppen leicht zugänglich und laden zum Bewegen ein. Infotafeln erklären die Übungen des Parcours, geben Tipps zur Gestaltung des Training und zusätzliche QR-Codes bieten die Möglichkeit, Übungsvideos abzurufen.

Am Modellstandort der Bewegungssteine XL wurde der Bewegungsparcours bereits ausgiebig getestet und vom ortsansässigen TV Cochem sogar bereits in den Trainingsalltag integriert.

Konzept für Vereine und Kommunen

Speziell für Vereine wurde ein Konzept entwickelt, mit dem sie auf ihre Kommune zugehen können, um gemeinsam die Umsetzung der Bewegungssteine XL in Angriff zu nehmen. Eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung bietet dabei alle wichtigen Informationen und gibt Hinweise und Tipps zur Durchführung. Darüber hinaus stehen weitere Materialien, wie z.B. Präsentationsvorlagen, Infotafeln, Social Media Beiträge, etc. kostenfrei auf der Website des DTB zur Verfügung.

Weiterführende Links

- Mehr Informationen sowie Materialien zu den Bewegungssteinen XL unter <https://www.dtb.de/bewegungssteine-xl>