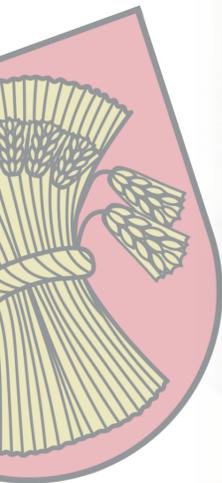


# Multifunktionsanlage Lottstetten



## Outdoor Fitness



Hände, Arme



Bauch, Rumpf



Beine, Rücken etc.



Hüfte, Rücken, Gleichgewicht



Übungs-Beschreibung



## Outdoor Fitnessgeräte

Diese Trainingsgeräte bringen Spaß für jung und alt. Nicht zu verachten ist dabei der Gesundheitliche Faktor. Das Training an der frischen Luft kräftigt die Muskulatur, verbessert Beweglichkeit und Körperkoordination, stärkt das Herz-Kreislaufsystem – und wirkt sich sogar positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. In dieser Anlage finden sich Trainingsgeräte für Koordination, Gleichgewicht. Auf dem gegenüberliegenden Teil der Area, stehen die Gräte um die einzelnen Muskelgruppen gezielter zu trainieren. Sowol auf dem einen, als auch auf dem anderen Trainingsplatz wurde darauf geachtet, dass für alle Muskelgruppen etwas dabei ist.

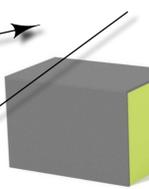
## Outdoor Fitness



Beine, Hüfte



Bauch, Trizeps



Beine, Brust etc.



Brust, Rücken



Rücken, Bizeps etc.



Schultern, Rücken



Calsithenics Area



Multifunktions-Platz

## Multifunktionsplatz

Der Multifunktionsplatz bietet ein breites Spektrum an Sportarten an. Neben Fußball, Basketball, Volleyball und Hockey kann der Platz auch super für Aerobic, oder im Winter sogar als Eislaufbahn genutzt werden. Umgeben ist der Platz von Ballfangzäunen hinter den Toren und Banden an den Seiten. Von einem im Hang ausgerichteten Tribüne, lassen sich die Spiele entspannt verfolgen. Bepflanzungen durch Bäume, aber auch positionierte Überdachungen, bieten Schutz vor Sonne und Witterung.

## Calisthenics Area

Calisthenics ist eine der populärsten Methoden um Fitness zu betreiben. Diese Outdoor Trainingsgeräte eignen sich besten um mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Durch verschiedene Gerätekombinationen wie Reck, Liegestütz, Dips bis hin zu sprüngen, lässt sich der ganze Körper trainieren. Diese Sportart enthält Übungen für Anfänger als auch für Profis.

### Bei weiterer Planung zu Berücksichtigen

- Leerrohre für sonstiges mitverlegen
- Schnitte durch das Areal
- Beleuchtung Tribüne/Bühne
- Zufahrt für Bauhof
- Banden dürfen nicht scheppern (Lärmschutz)
- Baden können kreativ gestaltet werden (Sozialarbeit)
- Wasserspender (Trinkwasserqualität?)

Hardy Mike/Lars Gutmann GmbH Gesellschaft für Planung u. Bauüberwachung Sachverständigenbüro (öbv)		Heppenschwand 16, 79862 Höchenschwand Tel. (0) 7755 / 91091 Fax. (0) 7755 / 91093 e-mail: gutmann@gutmann-gmbh.de	PLAN NR. <b>01</b>
BAUHERR <b>Gemeinde Lottstetten</b> 79807 Lottstetten Rathausplatz 1		Lottstetten miteinander. mittendrin.	PROJEKT NR. <b>045-210527</b>
BAUVORHABEN <b>Multifunktionsplatz Lottstetten</b>		MAßSTAB 1:200	GEZEICHNET / DATUM MG/ 16.07.2021
PLANINHALT <b>Entwurf- Multifunktionsplatz Lottstetten Nr.03</b>		DER PLANER MG	DER BAUHERR MG
		DER BAUHERR MG	FORMAT A1