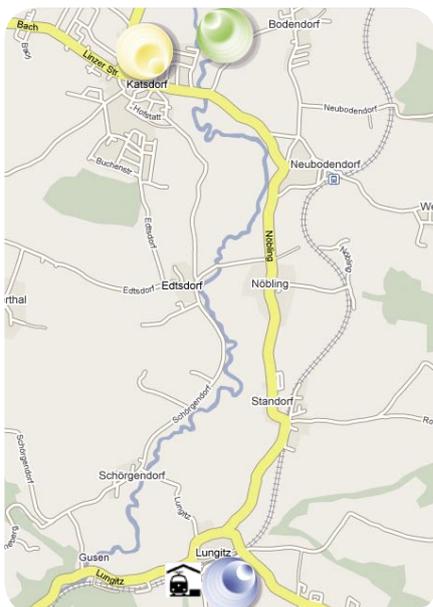




MOTORIK PARK OASEN KATSDORF in Bewegung



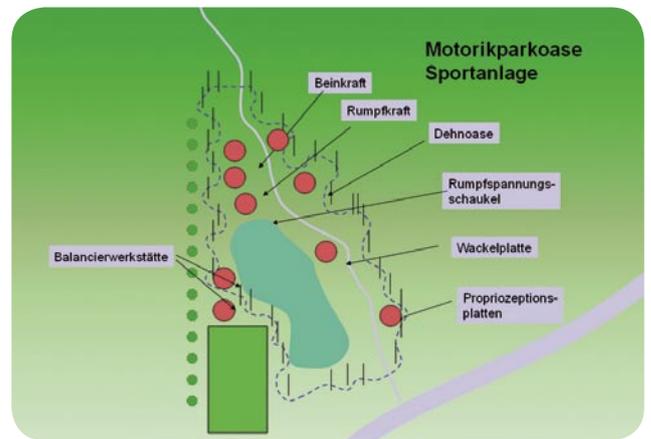
© Dr. R. Werthner



Gemeinde Katsdorf, 4223 Katsdorf

07235 / 88155

gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at, www.katsdorf.at



ASKÖ SPORTANLAGE

Die Ausrichtung der Geräte ist deutlich an die Anforderungen eines zielorientierten Leistungstrainings bzw. den dazu notwendigen Voraussetzungen (Aufwärmen, Dehnen, Ausdauer) orientiert.



17 Stationen und Schwerpunkte



Koordination

Auf 3 unterschiedlichen Gerätebahnen und Wackelplatten kann spielerisch und variantenreich sowohl aufgewärmt als auch die komplexe Koordination verbessert werden.



Dehnfähigkeit/Beweglichkeit

4 innovative Geräte ermöglichen ein zielgerichtetes Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen.



Rumpfkraft

5 interessante Geräte stehen für das so wichtige kontinuierliche Training der Rumpfmuskulatur zur Verfügung. Sowohl die Bauchmuskulatur als auch die Rücken- und Gesäßmuskulatur können zielgerichtet und variantenreich verbessert werden.



Beinkraft

3 ganz spezielle und teilweise völlig neue Geräte stehen für ein variantenreiches Training der Beinstreckermuskulatur zur Verfügung.



Ausdauer

Ein interessanter Laufparcours mit Slalomrichtoren ist rund um das Motorikparkgelände und das Biotop angelegt. Hier kann sowohl aufgewärmt als auch ein spezielles Ausdauertraining durchgeführt werden. Der weiche Boden ist gelenkschonend.

