

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Die Insel Vitalis am Karlsfelder See ist eines der ersten Projekte, für die der Regionalentwicklungsverein Dachau AGIL eine EU-Förderung beantragen konnte. Träger des Projekts ist die Gemeinde Karlsfeld, die auch die Haftung für die Anlage übernimmt.

Bereits jetzt verfügt der Karlsfelder See, ein beliebtes örtliches Naherholungsgebiet im Landkreis Dachau über viele Freizeiteinrichtungen wie Abenteuerspielplatz, Skateranlage, Beachvolleyballplatz, Eisstockbahn, Jugendhaus "RockCity", zwei Gaststätten und vieles mehr. Ergänzt wird das attraktive Angebot nun durch einen Fitnessparcour für Jung und Alt.

Für Fitnessinteressierte aller Altersstufen wird ein Treffpunkt, eine Insel Vitalis, geschaffen, um dem für die Gesundheitsfürsorge notwendigen Bewegungsdrang gerecht zu werden. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade für Untrainierte und Trainierte werden auf begleitenden Schildern anschaulich erklärt.

Der Treffpunkt dient auch dazu, den Kommunikationsaustausch zwischen Jung und Alt zu fördern, was durch den naheliegenden Kinderspielplatz unterstützt wird.

Ich wünsche Ihnen viel Lebensfreude durch Bewegung, Spaß an der sportlichen Ertüchtigung und weiterhin Vitalität im täglichen Leben.

Ihr
Stefan Kolbe
1. Bürgermeister

Insel Vitalis

ein Fitnessparcour
für Jung & Alt

Fitness - mal anders
Fitness - für alle
Karlsfeld geht neue Wege

Auf einer Fläche von 750 - 800 m² wurden im Erholungsgebiet Karlsfelder See neben dem Kinderspielplatz am Seehaus 10 verschiedene Stationen aufgestellt. Ein wichtiges Merkmal und zugleich ein wesentlicher Unterschied zu herkömmlichen Fitnessanlagen in der freien Natur ist das neu entwickelte Modul-System. Die zentrale Platzierung aller Übungsstationen auf einem gut überschaubaren Übungsgelände bietet ein erhöhtes Maß an Sicherheit.



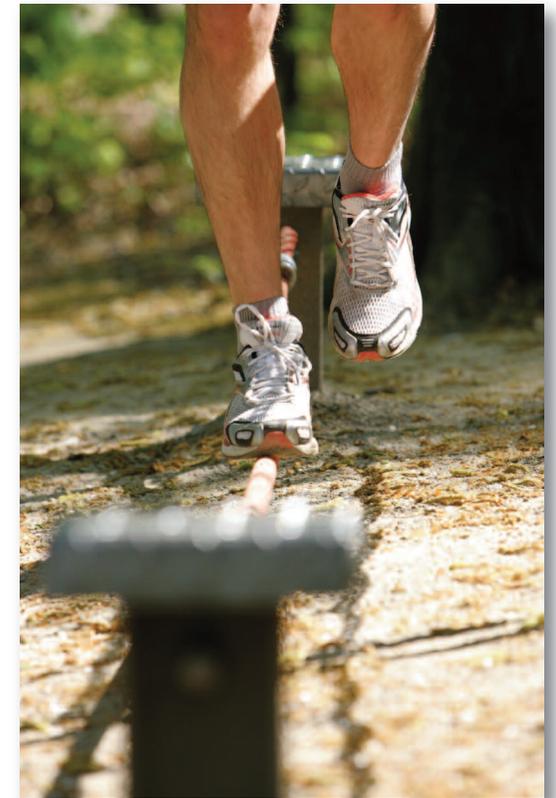
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
und den Europäischen Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



Insel Vitalis

ein Fitnessparcour
für Jung & Alt



Pedalostrecke

Koordination:

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit; wird intensiv in der Rehabilitation und Präventionsmedizin eingesetzt

Balancierstrecke

Koordination:

Trainieren des Gleichgewichtssinns

Dehnen

Beweglichkeit:

Das Dehnen erhält und erhöht die Beweglichkeit aller wichtigen Körperstrukturen

Hängelaufbrücke

Koordination:

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit

Rückenstrecken

Kraft:

Trainieren der gesamten Rückenmuskulatur

Situps

Kraft:

Trainieren der Bauchmuskulatur

Rumpfseitheben

Kraft:

Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur

Beinheber

Beweglichkeit:

Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur

Armzug

Kraft

Trainieren der Armbeugemuskulatur, der oberen und seitlichen Rückenmuskulatur

Lieggestütz

Kraft

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur

Der Parcours

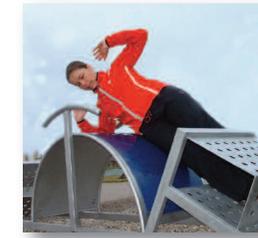
- Der Parcours besteht aus 10 Stationen, die Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren
- Jede Station trainiert bestimmte Fähigkeiten und Sinne und kann in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden, je nach körperlicher Verfassung, benutzt werden
- Die Trainingsmöglichkeiten sind unabhängig vom Alter, vom sportlichen Leistungsstand, von der Körpergröße und von Öffnungszeiten
- Der Parcours vereint aktuelle trainingswissenschaftliche und sportmedizinische Erkenntnisse
- Verständliche Tafeln bei jedem Gerät ermöglichen ein effektives Training
- Selbstverständlich ist die Benutzung des Parcours kostenlos



Dehnen



Pedalostrecke



Rumpfseitheben



Lieggestütz



Balancierstrecke



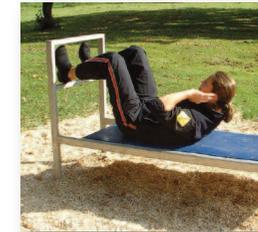
Beinheber



Rückenstrecken



Hängelaufbrücke



Situps



Armzug

