

LIEBE KUNDEN,

es ist uns immer wieder ein Anliegen Spaß an der Bewegung zu fördern, Ihnen Freude beim Trainieren Ihres Körpers zu vermitteln, um damit gezielt Ihre Gesundheit zu verbessern.

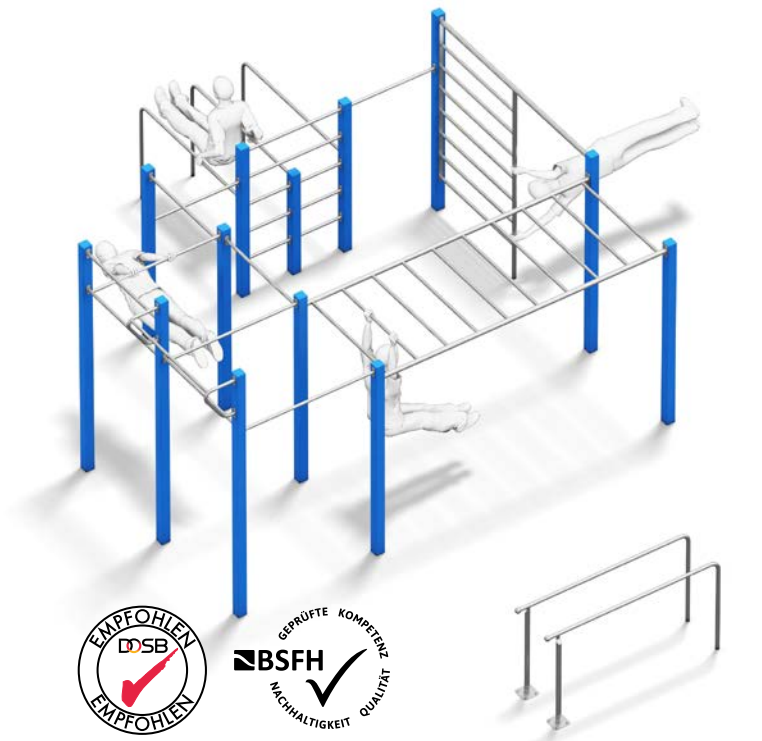
Mit Hilfe der Playparc-Calisthenics-Geräte möchten wir Sie mit „Bewegung anstecken“.

Gerade in der heutigen Zeit fällt es oft schwer, Kinder und Jugendliche für klassische Turn- und Eigengewichtsübungen zu begeistern. Aber wenn die gleichen Übungen in einem New Yorker Vorort zu Hip Hop-Beats ausgeführt werden, finden viele Jüngere das „cool“ und machen es nach. Dadurch erreicht man Menschen, die man sonst nicht für diese Art der Bewegung begeistern kann. Dabei ist auch der soziale Aspekt von Bedeutung. In einem solchen Park treffen viele verschiedene Menschen aufeinander, vom Kind bis zum Rentner, männlich oder weiblich, Anfänger oder Profi.

Wer langfristig etwas bewegen will, muss die Menschen um sich herum mitnehmen, verstehen, motivieren und neue Impulse geben.

Wie das funktionieren kann, erfahren Sie hier oder spätestens in einem persönlichen Gespräch mit uns.

Siegfried und Steffen Strasser
Gründer und Geschäftsführer PLAYPARC



www.PLAYPARC.de



CALISTHENICS

4FCIRCLE®

So funktioniert {Bewegung}



MEHR SPIELRAUM FÜR BEWEGUNG ...

Fordern Sie auch unsere Kataloge an und entdecken Sie unser umfangreiches Sortiment für Spiel, Spaß und Fitness im Freien.

PLAYPARC ALLWETTER-FREIZEIT-ANLAGENBAU GmbH

Zur Kohlstätte 9 · D-33014 Bad Driburg
Telefon +49 (0)5253/40599-0 · Fax +49 (0)5253/40599-10
info@PLAYPARC.de · www.PLAYPARC.de



PLAYPARC

Mehr Spielraum für {Bewegung}

CALISTHENICS

Fit durch die Kraft des Körpers

Professionelle Athleten üben sich ständig darin. Mit gezielten Übungen stärken sie aus eigener Kraft heraus die gesamte Muskulatur des Körpers, was in ästhetisch geformten Körperproportionen sichtbar wird. Nun schwappt diese Form des Körpertrainings als neue Bewegungsform für den normal Sportbegeisterten aus Osteuropa und den USA nach Deutschland. Sie nennt sich **Calisthenics** und geht weg von den isolierten Geräten in Fitnesscentern. Sie fokussiert sich auf die Arbeit und Kraft mit dem eigenen Körper. Ganzkörpertraining ohne großen technischen Aufwand! Dabei handelt es sich um sehr turnerische Kraft- und Körperübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Zusatzgewichten ausgeübt werden. Man kann dafür vorgegebene Bauten im Freien nutzen; einfacher und gezielter jedoch ist ein Training an speziell für **Calisthenics** ausgerichteten Geräten. Playparc hat gemeinsam mit Calisthenics-Sportlern aus Delbrück/Westfalen eine Kompaktanlage entwickelt, die in Parks oder ausgewiesenen Spielplätzen und -stätten aufgestellt und der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt werden kann.

Kraft, Beweglichkeit, Körperkontrolle

Ziel der Calisthenics-Turngeräte ist es, Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle zu verbessern, im Allgemeinen das körperliche Wohlbefinden zu fördern und im Speziellen die gesamte Muskulatur aufzubauen, inter- und intramuskuläre Koordination zu fördern sowie das Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Toller Nebeneffekt: ein wohl proportionierter Körper. Ähnliche Geräte wie für **Calisthenics** kommen auch bei anderen Fitnesstrainingsmethoden, bei der Sportarten miteinander verbunden werden, zum Einsatz. Für



STATION CALISTHENICS IN DELBRÜCK

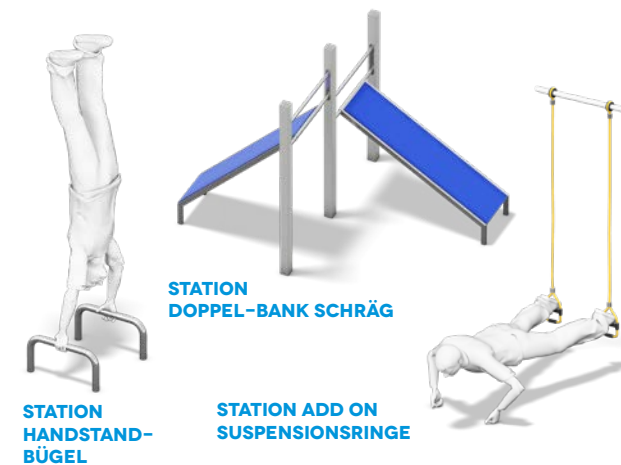
diese Sportarten werden Klimmzugstangen, vertikale und horizontale Leitern sowie Barren benötigt, da sich das Training auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht konzentriert.

Körper und Geist in Einklang bringen

Calisthenics versteht sich als ein ganzheitlicher Ansatz, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dahinter steht auch eine Lebensphilosophie, die auf Respekt vor Anderen, Gewaltlosigkeit und auch Abstinenz basiert. Denn wer auf seinen Körper und sich achtet, entwickelt eine besondere Achtsamkeit, die ihn auch sensibel für seine Mitmenschen macht.

Die Vorteile unserer Calisthenics-Sportanlage

- Entlastung von Spielplatzgeräten durch professionelle Geräte für Kraftübungen
- Bewegungsangebote für jugendliche und erwachsene Calisthenics-Sportler
- Als Einzelgerät oder kombinierbar mit mehr als 500 realisierten 4FCIRCLE® Bewegungsparcours



STATION
HANDSTAND-
BÜGEL

STATION
DOPPEL-BANK
SCHRÄG

STATION ADD ON
SUSPENSIONS-
RINGE



STATION
SQUAT-
PLATTFORM



Lassen Sie sich Ihr
INDIVIDUALISIERTES PARCOURS-KONZEPT
von dem **SPORTWISSENSCHAFTLER OLIVER SEITZ** erstellen.
+49 (0) 52 53/4 05 99-0



4FCIRCLE®
So funktioniert Bewegung!

Beachten Sie unsere zielgruppenspezifischen Anbauten/Add-On's und individuellen Calisthenics-Projekt-Lösungen.