

# Schilderaufbau Rheinberg



**RHEINBERG**

Wir bewegen Jung und Alt!

*Gemeinsam statt einsam!*

# Rheinberg: Wir bewegen Jung bis Alt Gemeinsam statt einsam Begegnung mit Bewegung für Jung und Alt in der Natur

Copyright by freemade  
freemade Hilfe zur Selbsthilfe



# Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt gemeinsam und nicht einsam



- Leader Projekt erfolgreich gestartet . Inzwischen werden die Sportgräte smovey von den beteiligten Schulen und dem Hallenbad erfolgreich eingesetzt.
- Nun starten wir auch die Outdoorsaison und am Dienstag haben wir die Übungsschilder am Freibad gegenüber dem Vallan, hinter dem Hallenbad und in Orsoy Spielplatz vor der Schule aufgestellt. (Weitere Standorte mit Ossenberg und Alpsray sollen folgen wenn die Finanzierung fest steht ).

# Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt gemeinsam und nicht einsam



- Während ich auf die Schilder mit dem Installationsteam wartete nahm mich die Atmosphäre am Stadtweiher vor dem Freibad gefangen. Mir war nicht bewußt das Rheinberg so was schönes hat.
- Nun werden wir eine Aktionsplan: Walken mit Bewegungsübungen für den Standort Rheinberg Stadtpark, Rheinberg Hallenbad und Rheinberg Orsoy erstellen.
- Weiteres unter [www.Rheinberg.bewegt.de](http://www.Rheinberg.bewegt.de)

# Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt gemeinsam und nicht einsam



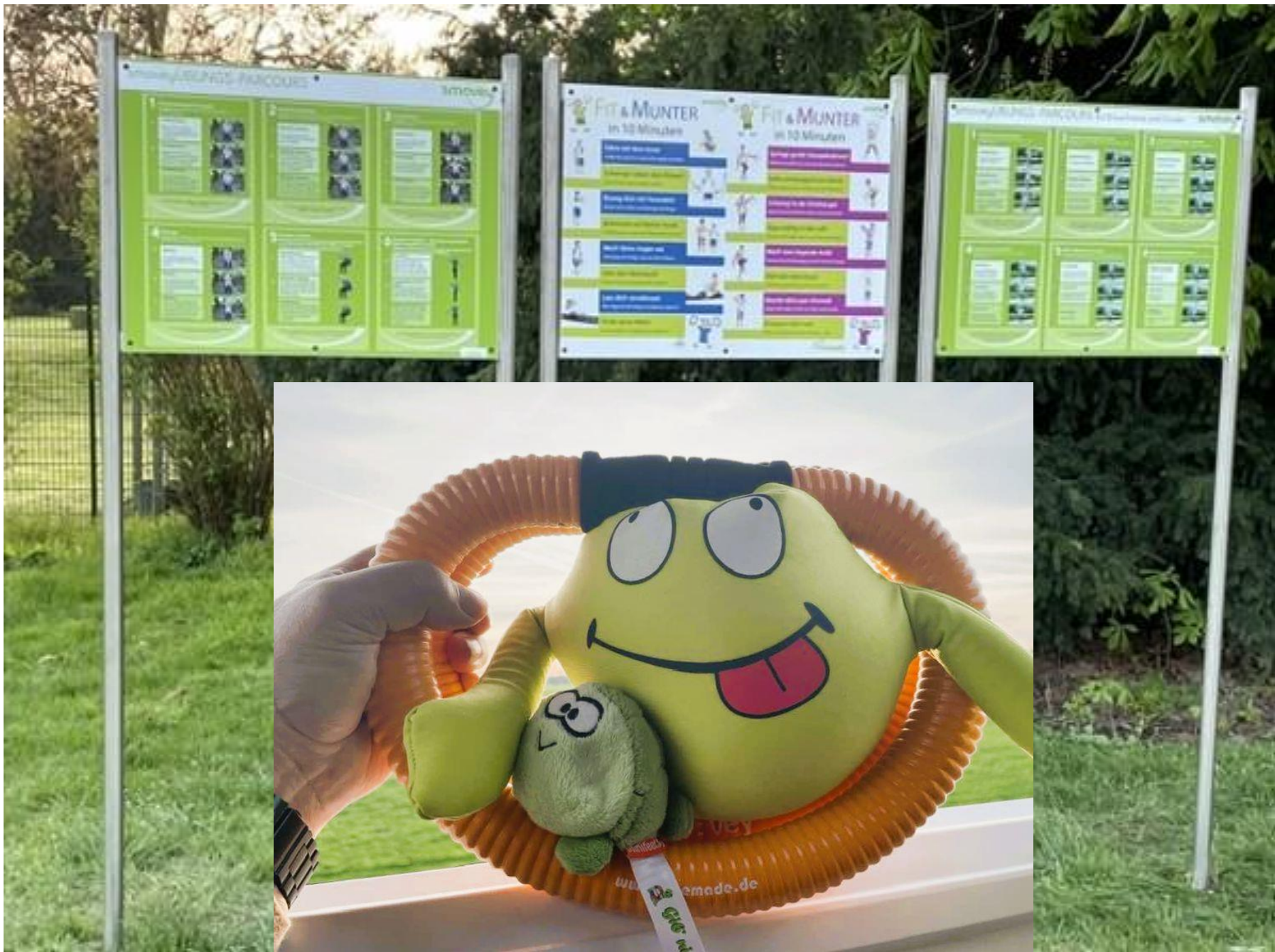
- Einen erstem Startwalk werden wir jetzt Samstag den 22 April morgen um 10.15 Uhr starten.
- Jeder der sich bewegen will, ist herzlich willkommen. Wer smoveys hat bringt diese mit und damit jeder der will mitmachen kann, bitte per eMail
  - [info@freemade.de](mailto:info@freemade.de) oder
  - per Tel.: 02843 80388 melden damit smovey Sportgeräte vorhanden sind.
- Wir wollen da wieder aufsetzen wo Corona Sport im Park beendet hat. Sport und Bewegung mit Spass und Freude



# Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt









# Stadtpark Rheinberg























**Vom Weiher zum Parkplatz  
Freibad Zum Vallan und  
den Übungsschildern**



# Übungsstation Freibad, Vallan











STADT GIESSEN  
FIT & MÜNTER PARCOURS  
300000

<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>
<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>

STADT GIESSEN  
FIT & MÜNTER PARCOURS  
300000

### Fit & MÜNTER in 10 Minuten

<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>
<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>
<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>

STADT GIESSEN  
FIT & MÜNTER PARCOURS  
300000

<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>
<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>	<p>1. Schritt: Ausgangslage 2. Schritt: Absenken 3. Schritt: Aufrichten</p>





# smoveyÜBUNGS-PARCOURS

## 1 Parallelschwung mit Varianten

- Parallelschwung**  
Beide Arme mit dem smovey auf Brusthöhe bringen gleichzeitig zurück schwingen.
- Parallelschwung**  
Beide Arme mit dem smovey mit dem Schultergelenk so weit wie möglich nach hinten schwingen.
- Parallelschwung**  
In einer Drehbewegung die smovey mit der einen Hand nach vorne und zurückschwingen, mehrmals wiederholen.

Diese Übungen stärken insbesondere die Schulter-, Arm- und Handmuskulatur.

## 2 Natürlicher Schwung

- Natürlicher Schwung**  
Der rechte Arm ist vorne auf Brusthöhe, der linke Arm ist hinten.
- Natürlicher Schwung**  
Nun schwingt der rechte Arm nach hinten und gleichzeitig der linke Arm nach vorne. Beide Arme treffen sich auf Brusthöhe.
- Natürlicher Schwung**  
Der linke Arm ist nun vorne und der rechte Arm hinten. Beide Arme schwingen nun wieder gegenseitig nach hinten bzw. gleichzeitig nach vorne. Mehrmals wiederholen.

Nur bei Übung 2 ist die Hand-, Schulter- und Arm- und Handmuskulatur besonders aktiviert und gestärkt.

## 3 Kreuzschwung

- Kreuzschwung**  
smovey vor dem Körper zusammenbringen und Arme kreuzen.
- Kreuzschwung**  
Die Arme mit dem smovey weit seitlich nach außen und zurück schwingen.
- Kreuzschwung**  
Anschließend die smovey wieder nach vorne schwingen und die Arme auf Brusthöhe kreuzen. Mehrmals wiederholen.

Diese Übungen kräftigen besonders die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Übung kann auf unterschiedlicher Höhe (Hoch-, Bauch-, Brusthöhe) durchgeführt werden, je höher, desto intensiver.

## 4 Übungen im Sitzen

- Übung**  
smovey zwischen den Beinen und beiden Armen halten.
- Übung**  
Gleichzeitig die smovey mit der einen Hand nach oben bringen.
- Übung**  
Beide Arme mit dem smovey so weit wie möglich über den Kopf nach hinten ziehen und anschließend wieder in die Ausgangslage bringen. Mehrmals wiederholen.

Diese Übungen kräftigen die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur und verbessern den Schulterbereich.

## 5 Übungen im Stehen

- Parallelschwung**  
Beide Arme mit dem smovey nach vorne auf Schulterhöhe bringen und dann gleichzeitig zurück und wieder nach vorne schwingen.
- Natürlicher Schwung**  
Ein Arm ist vorne, der andere hinten. Abwechselnd mit dem smovey wie beim Gehen diagonal nach vorne und zurückschwingen.
- Kreuzschwung**  
Beide Arme mit dem smovey nach vorne vor dem Brustkorb überkreuzen und nach außen und wieder nach innen schwingen.

Diese Übungen kräftigen die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, sie fördern die Hand- und Rückenmuskulatur und verbessern den Schulter- und Nackenbereich.

## 6 Übungen im Stehen - diese können analog im Sitzen ausgeführt werden!

- Hilfslinien**  
Hilfslinien: Stand, beide Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper. Die Übungen beliebig oft durchführen!
- Cross-Cross**  
Ein Arm ist auf Brusthöhe, der andere Arm hinten. Der obere Arm schwingt nach außen und innen und der untere Arm nach vorne und hinten. Dann Seite wechseln.
- Kreuzschwung auf Brusthöhe**  
Beide Arme auf Brusthöhe zusammenbringen und gleichzeitig nach außen und wieder nach innen schwingen.
- Seitlicher Parallelschwung**  
Beide Arme mit dem smovey nach vorne zur Seite strecken und die smovey überkreuzen vor dem Oberkörper seitlich hin und her schwingen.

Diese Übungen kräftigen die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur und verbessern den Schulter- und Nackenbereich.





# Leader Übungsschilder Hallenbad









**movey**

**ÜBUNGSPARCOURS**

**1** **Beckenbodentherapie**

**2** **Beckenbodentherapie**

**3** **Beckenbodentherapie**

**4** **Beckenbodentherapie**

**5** **Beckenbodentherapie**

**6** **Beckenbodentherapie**

**movey**

**Fit & MUNTER in 10 Minuten**

**1** **Lebe mit dem Kopf**

**2** **Springe große Hampfäden!**

**3** **Sieh dich um am Stand**

**4** **Übung in der Halbhugel**

**5** **Steh wie ein Baum!**

**6** **Hande eine Beinseite Acht**

**7** **Hande eine Beinseite Acht**

**8** **Hande eine Beinseite Acht**

**9** **Hande eine Beinseite Acht**

**10** **Hande eine Beinseite Acht**

**movey**

**ÜBUNGS-PARCOURS**

**1** **Beckenbodentherapie**

**2** **Beckenbodentherapie**

**3** **Beckenbodentherapie**

**4** **Beckenbodentherapie**

**5** **Beckenbodentherapie**

**6** **Beckenbodentherapie**



# smoveyÜBUNGS-PARCOURS

## 1 Parallelschwung und Varianten

smoveys parallel vor dem Körper nach vor und zurück schwingen.

**Parallelschwung**  
Beide Arme mit dem smovey auf Brusthöhe bringen gleichzeitig zurück schwingen.



**Parallelschwung**  
Beide Arme mit dem smovey aus dem Schultergürtel so weit wie möglich nach hinten schwingen.



**Parallelschwung**  
In kleinerer Schrittlänge Bewegung des smoveys mit den Armen parallel nach außen und zurückschwingen, mehrmals wiederholen.



Diese Übung stärkt insbesondere die Schulter-, Arm- und Handgelenkmuskulatur.

## 2 Natürlicher Schwung

smoveys mit dem Körper aus dem Schultergürtel diagonal einwärts nach vor und zurück schwingen.

**Natürlicher Schwung**

Der rechte Arm ist vorne auf Brusthöhe, der linke Arm ist hinten.



**Natürlicher Schwung**

Nun schwingt der rechte Arm nach hinten und gleichzeitig der linke Arm nach vorne. Beide Arme treffen sich auf Brusthöhe.



**Natürlicher Schwung**

Der linke Arm ist nun vorne und der rechte Arm hinten. Beide Arme schwingen ab und wieder gegeneinander wie bei der natürlichen Linkshänderbewegung nach vorne. Mehrmals wiederholen.



Nach Übung sind die Hals-, Schulter- und Armmuskulatur entspannt, mobilisiert und gestärkt.

## 3 Kreuzschwung

smoveys vor dem Körper kreuzen und seitlich nach außen schwingen.

**Kreuzschwung**

smoveys vor dem Körper zusammenbringen und Arme kreuzen.



**Kreuzschwung**

Die Arme mit den smoveys weit seitlich nach außen und zurück schwingen.



**Kreuzschwung**

Anschließend die smoveys wieder nach vorne schwingen und die Arme auf Brusthöhe kreuzen. Mehrmals wiederholen.



Diese Übungen kräftigen besonders die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Übung kann auf unterschiedlicher Höhe (Hüft-, Bauch-, Brusthöhe) ausgeführt werden. Je höher, desto intensiver.

## 4 Überzüge

smoveys über Kopf schwingen und beiden Armen auf der Höhe des Kopfes über dem Kopf stehen.

**Überzug**

smoveys zwischen den Beinen und beiden Armen halten.



**Überzug**

Gleichzeitig die smoveys mit den Armen entlang der Körpermitte nach oben bringen.



**Überzug**

Arme mit den smoveys so weit wie möglich über den Kopf nach hinten ziehen und anschließend wieder in die Ausgangslage bringen. Mehrmals wiederholen.



Diese Übung kräftigt die Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur, mobilisiert die Schultergelenke.

## 5 Übungen im Sitzen

Im vorderen Drittel des Stuhls (ohne Armauflagen) Platz nehmen und aufrecht sitzen, beide Füße etwas flüßiger ein Boden aufliegen. Die Übungen beliebig oft durchführen.

**Parallelschwung**

Beide Arme mit dem smovey nach vorne auf Schulterhöhe bringen und dann gleichzeitig zurück und wieder nach vorne schwingen.



**Natürlicher Schwung**

Ein Arm ist vorne, der andere hinten. Abwechselnd mit den Armen wie beim Gehen diagonal nach vorne und zurück schwingen.



**Kreuzschwung**

Beide Arme mit dem smovey überkreuzen und nach außen und wieder nach innen schwingen.



Diese Übungen kräftigen die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, sie fördern die Koordination und Mobilisation der Schulter- und Rückenmuskulatur.

## 6 Übungen im Stehen - diese können analog im Sitzen ausgeführt werden!

Hüftbreiter Stand, beide Knie leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper. Die Übungen beliebig oft durchführen!

**Cross-Cross**

Ein Arm ist auf Brusthöhe, der andere Arm hinten. Der obere Arm schwingt nach außen und innen und der untere Arm nach vorne und hinten. Dann Seite wechseln.



**Kreuzschwung auf Brusthöhe**

Beide Arme auf Brusthöhe zusammenbringen und gleichzeitig nach außen und wieder nach innen schwingen.



**Seitlicher Parallelschwung**

Beide Arme mit den Handrücken nach vorne zur Seite strecken und die smoveys rücken seitlich hin und her schwingen.



Diese Übungen kräftigen die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur und mobilisieren die Schulter- und Handgelenke.





# Smovey Station in Orsoy Spielplatz Schule Orsoy

