



Trimm-Dich-Pfad

# Entstehung des Projekts



- Veranstaltung „Montabaur – läuft bei dir“ im September 2016
- Bürger erspielen Punkte für die Neugestaltung des „Trimm-Dich-Pfads“ >>> Erlös 20.000€
- Haushalt hält für das Jahr 2017 Mittel bereit
- Markus Kuch erhält den Auftrag zum Projekt
- Unterstützung durch Christian Klaphor

# Übersicht

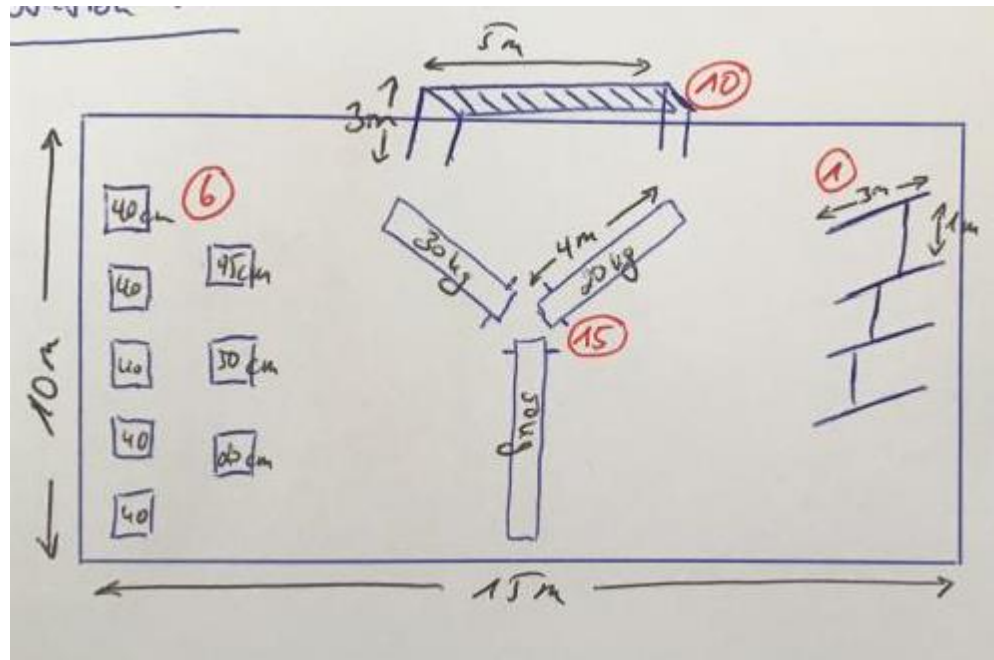


# Übersicht



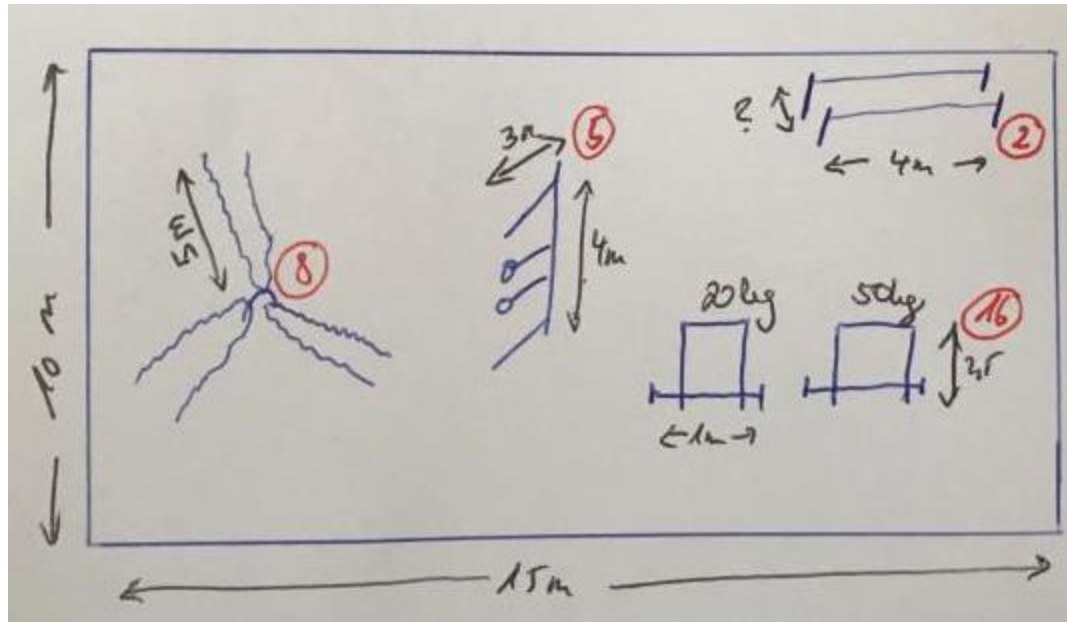
- 4 Stationen mit jeweils 4 Geräten
- alle Geräte sollen multifunktionell sein
- Material Holz, Stein in Verbindung mit Edelstahl
- viele Geräte kennt man von Spielplätzen
- Infotafel am Schwimmbad und an den Geräten

# Station 1

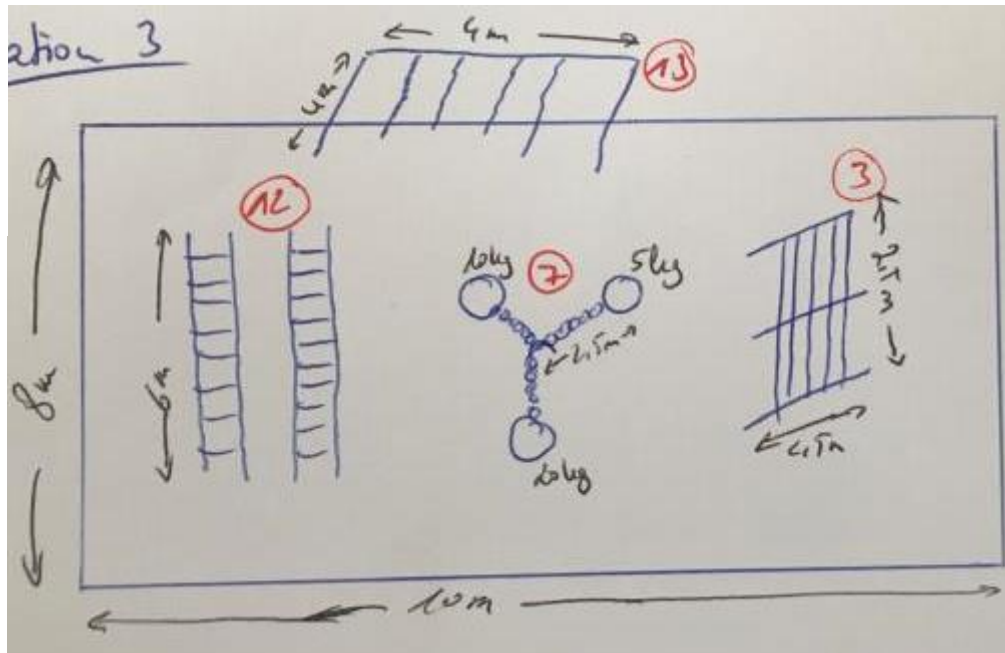




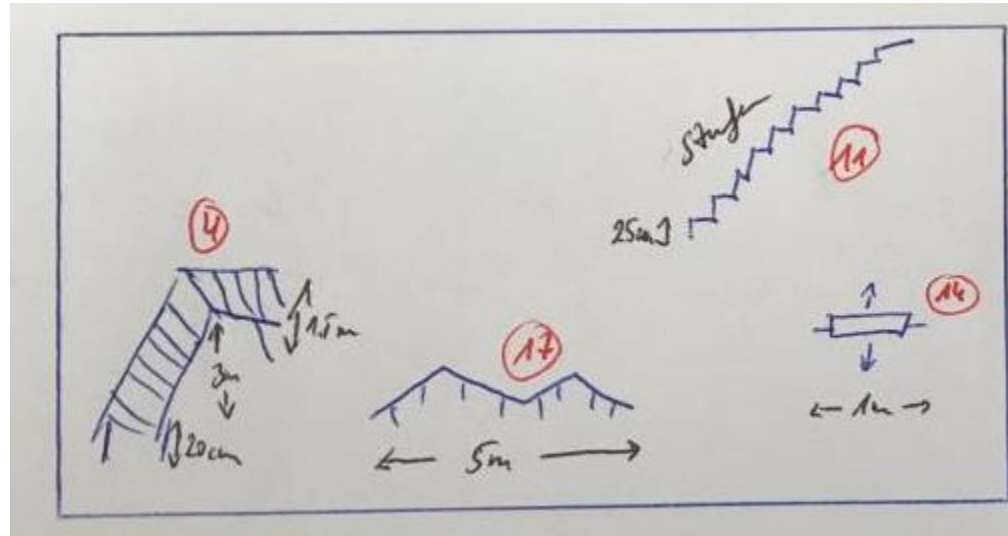
# Station 2



# Station 3



# Station 4





# Name und Logo



- Namen ggf. überdenken/ modernisieren?
- Logo entwickeln – Wettbewerb?

# Infotafeln



## Große Infotafel am „Start“

### Trimm-Dich-Pfad Montabaur

Hol dir die App

Apple Store/ Google Play Store:  
Trimm-Dich-Pfad MT

#### Informationen:

Länge der Runde ca. 2200m  
16 multifunktionale Geräte  
Abstände  
200-500-500-1000

#### Herausforderungen:

„MT - läuft bei dir“-Runde: 1 Runde laufen  
(Übung 1: 10 Klimmzüge; Übung 2: 20 Dips; Übung 12: 10x Koor dinationsleiter, 3 Schritte pro Sprosse; Übung 11: 10x Stufen beidbeinig)

„Fighting Farmers“-Runde: 3 Runden laufen (Übungen pro Runde)  
(Übung 6: 10 Box-Jumps; Übung 16: 10 Overhead-Pulls, Übung 7: 15 Kniebeugen; Übung 4: 2x Hangeln)

# Infotafeln



Kleine Infotafeln an jeder Station oder jedem Gerät

## Optionen:

- Bilder der Übungen
- andere Anordnung (z.B. nach Schwierigkeit)

## Trimm-Dich-Pfad

Gerät 1: Das Reck

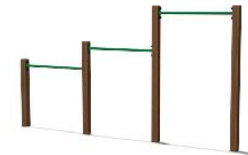


### Übungen: Core

- (1) im Hang die angewinkelten Beine hochziehen
- (2) im Hang die ausgestreckten Beine hochziehen
- (3) Sit-Ups mit eingehakten Beinen

### Übungen: Push

- (1) Liegestütz mit aufgelegten Beinen
- (2) Dips aus dem Stütz



### Übungen: Pull

- (1) Klimmzüge am hohen Reck (diverse Griffe)
- (2) Züge aus der Waage am tiefen Reck
- (3) Bizeps-Curls aus der Waage
- (4) Muscle-Ups

### Übungen: Mobility

- (1) im Hang die Hüfte drehen

# Idee: App



## Programmierung einer App

- „Trimm-Dich-Pfad“ über GPS erfasst
- Zeitmessung – Vergleich mit anderen
- Übungen hinterlegen (mit QR-Codes)

# Idee: Sponsoring



Firmen oder Vereine können Namensrechte erwerben und Aufgaben stellen:

Bsp.: „Montabaur – läuft bei dir“-Runde

- 2 Runden laufen mit vorgegebenen Übungen an den Geräten





# Ablauf des Projekts

- Erstellung einer Geräteliste nach „ zu kaufen“ und „zu bauen“
- Kostenschätzung für Gerätekauf und ggf. Beantragung weiterer Mittel für das Jahr 2018

# Leistungen des Bauhofs



- Herstellung der Gerätestandorte entlang des Waldweges
- Aufbau der Geräte
- Turnusmäßige Kontrolle und Unterhaltung der Gerätestandorte
- >>> einfache Abwicklung des Projekts durch Eigenleistung des Bauhofs und die enge Abstimmung zwischen der Verwaltung und der Zielgruppe!

# Wie gehen wir weiter vor?



- Mit Zustimmung des Stadtrats wird die Arbeitsgemeinschaft Kuch/ Klapthor, die aus der ***Mission Olympic*** vorhandenen Mittel nutzen um das Projekt anzustoßen.
- Die AG wird die Beschaffung der Übungsgeräte vergaberechtlich vorbereiten und den Bauhof mit dem Aufbau beauftragen.
- Die AG wird sich regelmäßig in Details mit Stadtbürgermeisterin Wieland abstimmen und den Stadtrat über die Umsetzung der Bauabschnitte und die weitere Vorgehensweise informieren.



Vielen Dank für ihre  
Aufmerksamkeit!