

# BARBARA

WORKOUTPARKS.COM



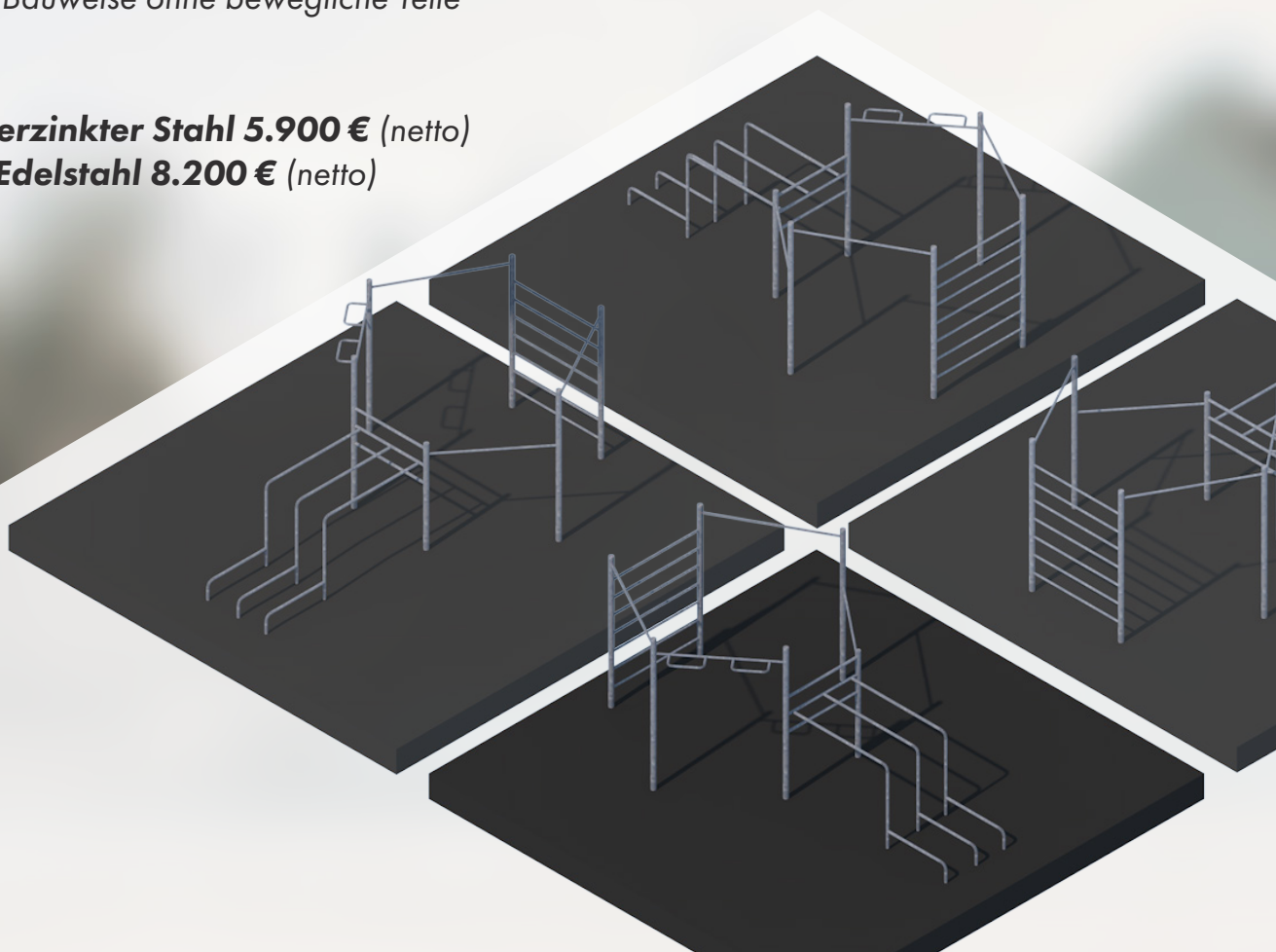
# BARBARA WORKOUTPARKS

Sportanlagen im Außenbereich für das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Hilf uns bei der Vision Barbara flächendeckend aufzustellen, um es jedem zu ermöglichen, sich fit zu halten.

## Alle Vorteile auf einen Blick:

- entwickelt vom Ausrichter der Deutschen Meisterschaft im Calisthenics
- Ganzkörpertraining an der frischen Luft stärkt das Immunsystem
- Trainingsanleitung für jeden via QR-Code mehr als 200 mögliche Übungen
- Rundumbetreuung von der Planung bis zur Eröffnung und darüber hinaus
- Belebung des Platzes durch Workshops und Gruppentrainings
- wartungsarm und langlebig durch die massive Bauweise ohne bewegliche Teile
- vielseitige Aufstellmöglichkeiten, beispielsweise an Spiel-, Basketball- oder Bolzplätzen, in einem Park oder Wohngebieten
- Bereitstellung eines modernen Sportangebots
- Made in Germany, regionale Produktion und Materialbeschaffung
- unsere Anlagen erfüllen die im öffentlichen Raum erforderlichen DIN Normen (DIN EN 1176 und DIN EN 16630)

**Feuerverzinkter Stahl 5.900 € (netto)**  
oder in **Edelstahl 8.200 € (netto)**



# ES LEBE DER SPORT



Workoutparks ermöglichen Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Fitnessbewegung wird unter der Bezeichnung **Calisthenics** zusammengefasst. Als Ausrichter der Deutschen Meisterschaft, in dieser noch jungen Sportart, kennen wir die Bedürfnisse unserer Nutzer.



Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit und senkt das Erkrankungsrisiko. Speziell das Training an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, steigert das Wohlbefinden und bietet eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

**„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**  
- Arthur Schopenhauer



# IMMER WISSEN WAS ZU TUN IST

Über den **QR-Code** am Park erhält man unsere **Trainingspläne** direkt auf das **Smartphone**. Ob Einsteiger oder Athlet, wir haben für jeden das passende Workout.

Um die Zielgruppe in Ihrer Region zu erreichen, bieten wir zusätzlich Showeinlagen, Gruppentraining und Workshops an. Dies können wir über unsere sozialen Kanäle bewerben und somit zur Belebung des Platzes beitragen.

## Was sagen unsere Nutzer?

Wir haben verschiedene Meinungen eingefangen.



Jetzt QR-Code scannen um zum Video zu gelangen.

Bis zu **15 Personen** können zeitgleich trainieren. Dies stellt einen bedeutenden und integralen Bestandteil der kommunalen Gesellschaft mit einer hohen Bindungswirkung und der Stärkung sozialer Strukturen dar.

# BARBARA

WORKOUTPARKS.COM

### A Kniebeuge | Sprossenwand

1. eine Stange auf Brusthöhe greifen
2. Füße etwas breiter als schulterbreit aufstellen
3. Arme hängen und Ober- und Unterarm nach hinten führen
4. Rücken flach halten, Blick nach vorn
5. am tiefsten Punkt kurz halten
6. Stange wieder vertikal absenken

Hauptsächlich beanspruchte Körperpartie: Beine

### B Klimmzüge | Klimmzugstange

1. etwas breiter als schulterbreit greifen und hängen
2. Schulterblätter bewegen sich nach hinten unten
3. von der Kraft des oberen Rückens nach oben ziehen
4. am obersten Punkt kurz halten und kontrolliert wieder ablassen

Hauptsächlich beanspruchte Körperpartie: Oberer Rücken und Bizeps

### C vereinfachte Klimmzüge | Flache Stange

1. etwas breiter als schulterbreit greifen
2. Oberkörper bleibt senkrecht
3. Füße stehen auf dem Boden, sie unterstützen somit die Zugbewegung
4. die Bewegung des Klimmzuges adaptieren

Hauptsächlich beanspruchte Körperpartie: Oberer Rücken und Bizeps

### D Beugesitze | Dip Barren

1. in Barren sitzen, Schultern nicht nach unten drücken
2. Arme biegen, Ellenbogen nah am Körper führen
3. Oberkörper etwas nach vorne neigen beim Herabsinken
4. Bewegung bei 90 Grad zwischen Ober- und Unterarm stoppen
5. anschließend in Ausgangsposition drücken

Hauptsächlich beanspruchte Körperpartie: Brust und Trizeps

### E Liegestütze | Parallelen

1. Arme sind gestreckt und die Körpermitte ist angespannt
2. Arme biegen um den Körper Richtung Boden zu bringen
3. Ellenbogen nah am Körper führen, Halskreuz vermeiden
4. vertakte Position kurz halten und dann wieder in die Ausgangsposition drücken

Hauptsächlich beanspruchte Körperpartie: Brust und Trizeps

### F Knieheben | Snake Bar

1. etwas breiter als schulterbreit greifen
2. Beine aus dem hängen maximal hochziehen
3. mit Spannung in die Ausgangsposition zurückführen
4. Schwingen vermeiden

Hauptsächlich beanspruchte Körperpartie: Bauch

**WAHRNHINWEISE**

- Nutzung der Anlage erfolgt auf eigene Gefahr
- Überbeanspruchung vor Gebrauch testen und befeigen
- Nutzung der Geräte ausschließlich bei voller Gesundheit
- Überbeanspruchungen vermeiden
- nur für Personen über 140cm Körpergröße
- das max. zulässige Körpergewicht beträgt 100kg

Gepflicht nach DIN EN 14330:2015-06 EN14330:2015 (D)

**NOTRUF**

- Feuerwehr 112
- Krankenwagen 112
- Polizei 110

**STANDORT**

Elisabethstraße 12  
06844 Dessau-Roßlau

**WARTUNGSPERSONAL**

www.ghettoworkout.de  
Tel. 0190 / 44 00 322

**HERSTELLER**

UseYourBody - Inhaber Stephan Heese  
Elisabethstraße 12  
06844 Dessau-Roßlau  
barbara@useyourbody.de

**TRAININGSPLÄNE**

BARBARA 001 - 2020

UNTERSTÜTZT VON

# **BARBARA**

WORKOUTPARKS.COM

## **IHRE ANSPRECHPARTNER**

### **Vertrieb**

Cornelia Duckert  
+49 (0) 151 / 5770 9546  
cornelia.duckert@ffl-duckert.de

### **Marketing**

Robert Boehnel  
+49 (0) 1577 / 442 4870  
robert@workoutparks.com

### **Geschäftsführung**

Stephan Heese  
+49 (0) 160 / 440 0322  
stephan@workoutparks.com

**Es lebe der Sport.**