

Motorikweg

Der Motorikweg Wartberg/Aist verläuft entlang des bestehenden Zeitenweges nahe dem Ortskern. Dieser lädt auf 10 Stationen zum Training oder einfach nur zu einer abwechslungsreichen gemütlichen und erholsamen Runde in der Natur ein. Genießen Sie die frische Luft und die schöne Aussicht.
Es werden gezielte Koordinations- und Konditionsübungen angeboten.
Der Motorikweg ist kostenlos zugänglich und eignet sich gut für alle Altersgruppen.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

- Stärkung Atmung, Herz-Kreislauf und Muskulatur
- Förderung des Gleichgewichts
- Steigerung der Sozialkompetenz
- Bewegung bedeutet Lebensqualität



>>>

**Tu deinem Körper Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen!**

(Theresa von Avila)

<<<

Marktgemeinde Wartberg ob der Aist
Hauptstraße 5, 4224 Wartberg /Aist
Tel. 07236/3700-0 – Fax DW 37
marktgemeindeamt@wartberg-aist.ooe.gv.at
www.wartberg-aist.at



Motorikweg

Für
JUNG & ALT





1 Wackelpalisaden auf Seile liegend

Übung: Balancieren, Klettern, Schwingen
Training: Kraft, Geschicklichkeit, Koordination

2 Balancierpalisaden mit Halteseil

Übung: Balancieren
Training: Koordination, Gleichgewicht

3 Balancierpalisaden mit Auflageteller

Übung: Balancieren, Springen
Training: Koordination, Gleichgewicht, Kraft

4 Federbalancierbalken

Übung: Balancieren
Training: Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht

5 Balancierpalisaden

Übung: Klettern, Balancieren
Training: Geschicklichkeit, Koordination

IMotorikWEG

- 1 Wackelpalisaden auf Seile liegend
- 2 Balancierpalisaden mit Halteseil
- 3 Balancierpalisaden mit Auflageteller
- 4 Federbalancierbalken
- 5 Balancierpalisaden
- 6 Balancierbalken
- 7 Balancierseile
- 8 Hängebrücke
- 9 Balancierrolle mit Halteseil
- 10 Einfachreck



6 Balancierbalken

Übung: Balancieren
Training: Koordination, Gleichgewicht

7 Balancierseile

Übung: Balancieren
Training: Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht

8 Hängebrücke

Übung: Balancieren
Training: Koordination, Gleichgewicht

9 Balancierrolle mit Halteseil

Übung: Balancieren
Training: Geschicklichkeit, Koordination

10 Einfachreck

Übung: Turnen
Training: Koordination, Kraft