

Sehr geehrte Rohrbacherinnen und Rohrbacher, liebe Kinder und Jugendliche,

gut gehen – kommt auch von MEHR GEHEN! Bringen wir mehr Bewegung in unseren Alltag – denn Aktivität bringt Lebensfreude und unterstützt uns beim Gesundbleiben.

Wie viele Schritte gehen Sie täglich?



Unser neu installierter Rohrbacher »Tut gut!« Schrittweg eignet sich ideal um das persönliche Schritt konto schnell und ohne großen Aufwand zu erhöhen – und das auf einem gut befestigten, einfach zu bewältigenden Rundweg mitten in Rohrbach! Machen auch Sie sich fit, marschieren Sie den

3,37 km langen Weg und lassen Sie sich ruhig Zeit dabei.

Hier können Sie 4.815 Schritte sammeln!

Start ist bei der Einstiegstafel am Hauptplatz. Der Rundgang führt vom Schlossergassl entlang des Werksbaches zur Gstettenmühlstraße, über den Rotedelbach, zur Dreikreuzstraße und der Schlosswaldstraße durch den Schlosswald. Nehmen Sie sich die Zeit bei unserer neuen Motorikstrecke Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn zu stärken. Danach geht's über die Fußgängerbrücke bei der Schlossstraße Richtung Steinbergstraße, auf den „alten Sportplatz“, über den Steg beim Naglbach und entlang der Bergstraße wieder zurück zum Ausgangspunkt. Die Wegstrecke ist durch Richtungspfeile gekennzeichnet. Der Schrittweg ist kinderwagentauglich und auch für weniger trainierte Menschen zu bewältigen.

Den Grundstein für unsere Gesundheit legen wir durch Bewegung im Alltag!

In diesem Sinne - Los geht's – jeder Schritt tut gut!

Karl Fader
Bürgermeister

Maria Hubel
Gesundheitsgemeinderätin

Motorik

Aufgabe | Varianten | Trainingseffekt

Balancierparcours

- kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren) auf den schmalen bzw. labilen Holzbalken
- Bewältigung des gesamten Parcours - möglichst ohne den Erdboden zu berühren
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Seitwärtsgehen, Rückwärtsgehen, überwiegendes Belasten des Vorderfußes bzw. der Fersen
- koordinative Erschwernisse einbauen: z.B. unterschiedliche Schuhe; Zusatzaufgaben lösen
- Verbesserung der unterschiedlichsten Gleichgewichts- und Steuerungskompetenzen
- Entwicklung einer Koordinationskompetenz

Seileschaukel

- stehend schaukeln durch eine oder mehrere Personen bei Beachtung der eigenen Standfestigkeit
- unterschiedliche Personenzahl oder unterschiedlich schnell oder langsam schaukeln
- Koordination und Kräftigung der Muskeln, Entwicklung eines Raum- und Körpergefühls

Wackelplatte mit Pendelsack

- Durch „tänzeln“ Bewegungen“ das Berühren des schwingenden Pendelsackes verhindern.
- Übungen beidbeinig oder mit einem Bein
- unterschiedlich schnelle Pendelgeschwindigkeiten
- Stärkung Gleichgewichtssinn
- Steigerung des Reaktionsvermögens und der Konzentration

Zielschießen

- Den hängenden Ball mit beiden Armen so stark in Schwingung zu versetzen, damit dieser die Ziele an den Bäumen berührt.
- Durch die unterschiedliche Höhe der Ziele ist ein differenzierter Kraftaufwand notwendig. Je schwieriger ein Ziel - desto höher die Punkte. Neben dem sportlichen Aspekt macht diese Übung auch als Gesellschaftsspiel großen Spaß.
- Stärkung der Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Konzentrationsübung und Steigerung des Reaktionsvermögens

An einen Haushalt!
Amtliche Mitteilung!

Zugestellt durch Post.at!

Tut gut!

SCHRITTEWEG

4.815 SCHRITTE / 3,37 km

mit

Motorikstrecke

