

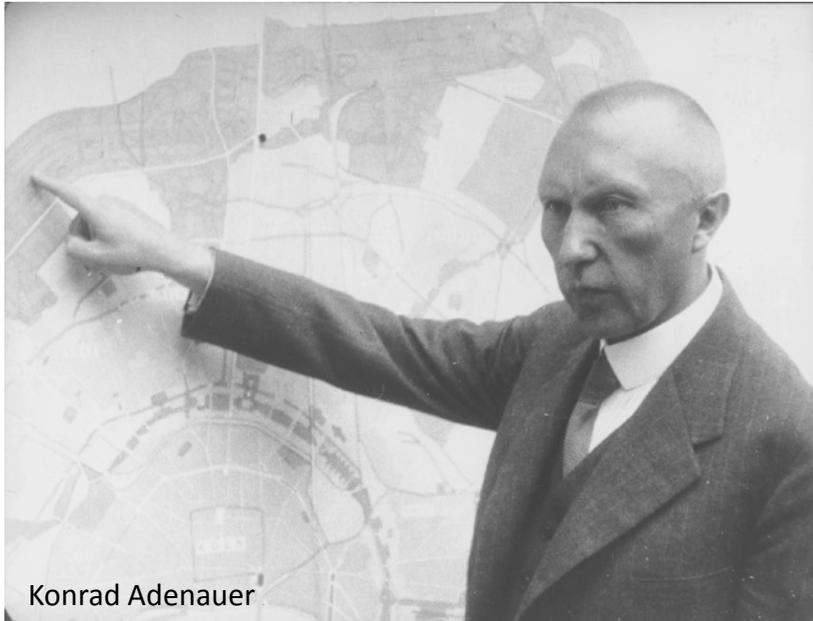
Fitness- und Bewegungsparcours im Grüngürtel

Dr. Joachim Bauer



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



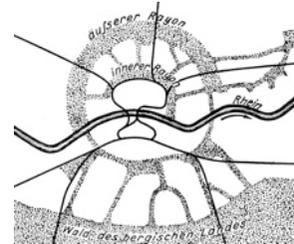
Konrad Adenauer



Fritz Schumacher



Theodor Nussbaum

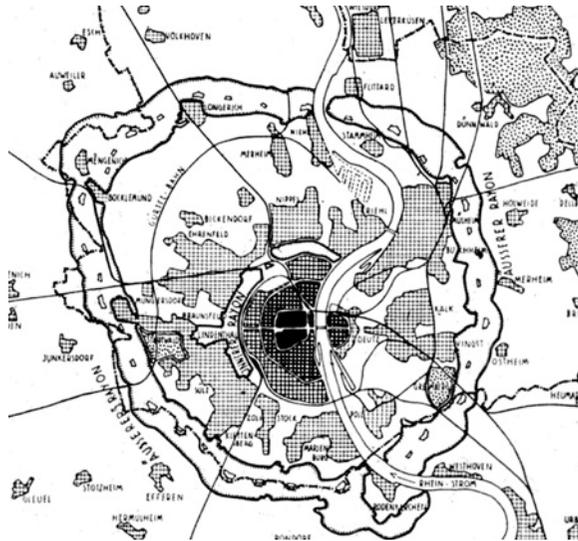


Historische Entwicklung



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Äußerer Grüngürtel

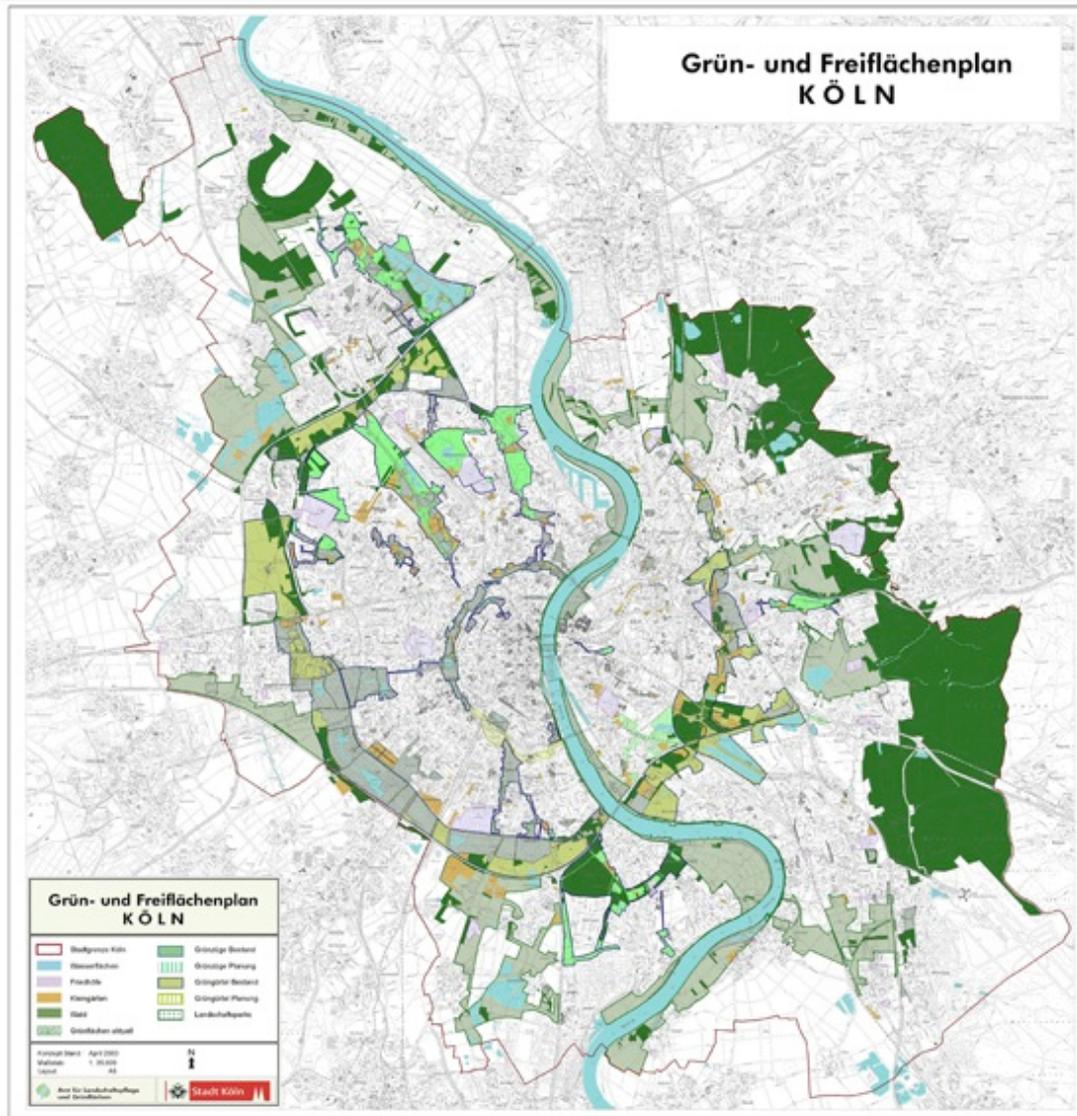


Innerer Grüngürtel



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
 Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



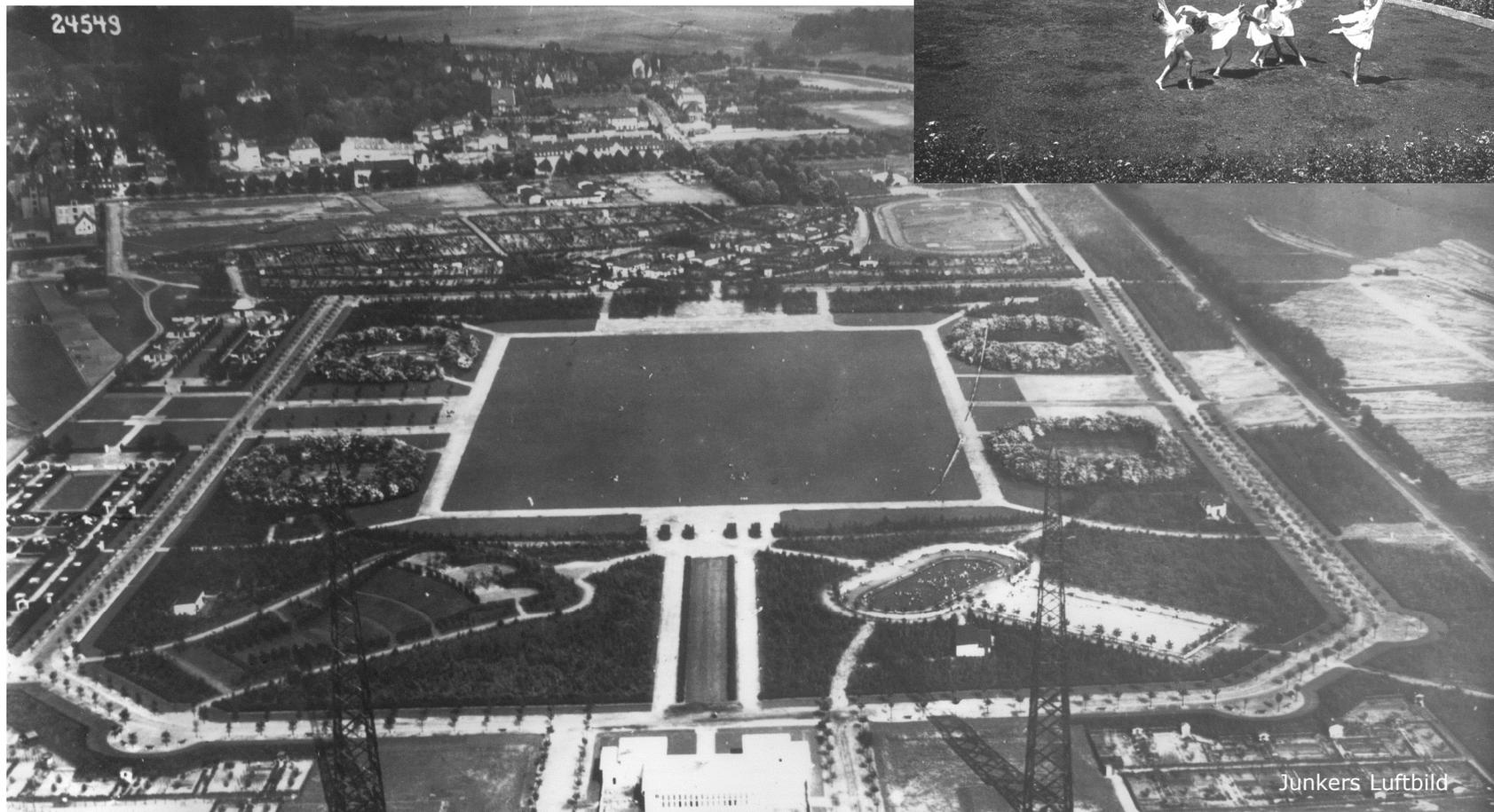
Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Tradition der Volksparke

Volkspark Raderthal



Volkspark Äußerer und Innerer Grüngürtel

Die wichtigsten Bestandteile des gesamten Grüngürtels waren für Nussbaum die großen, offenen Wiesenflächen. "Sie sind das eigentliche Sammelbecken der Grünanlagen, in das sich die vielen, ungebundene Freiheit suchenden Menschen besonders an Sonn- und Feiertagen ergießen. Die Bedeutung dieser Anlagen für die Volksgesundheit ist unbestritten."



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Natursport im urbanen Raum **Naturnaher Bewegungsraum**

Dr. H. Kretschmer

- Den idealen Bewegungsraum gibt es nicht
- Vier Punkte sind von Bedeutung:
 - Natur und Landschaft
 - Infrastruktur
 - Konflikte
 - Pflege und Instandhaltung



Natursport im urbanen Raum Naturnaher Bewegungsraum

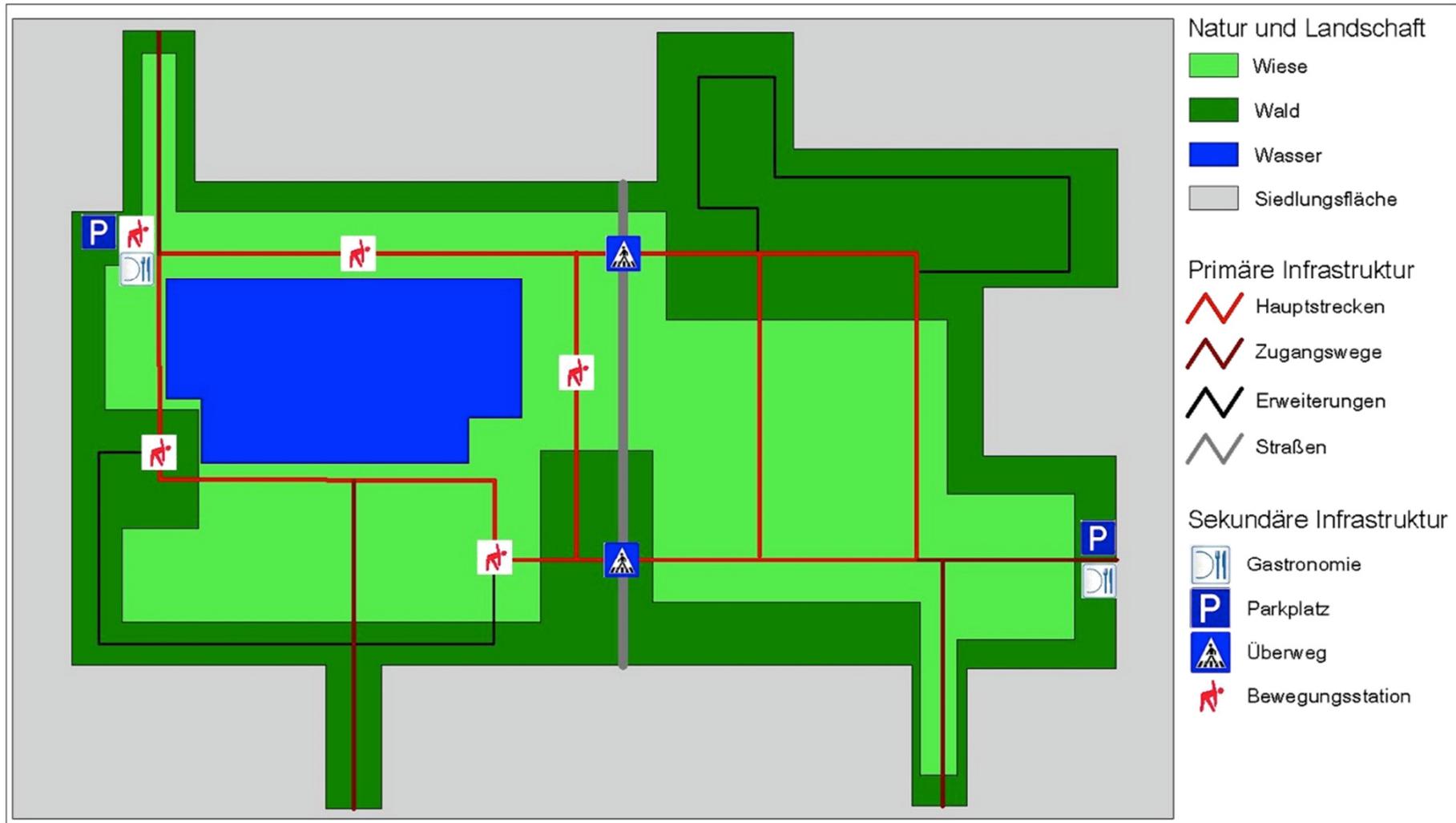
Dr. H. Kretschmer

- Landschaft
 - Wechsel von Wald und Offenland
 - Wasser
- Bewegungsraum
 - Mindestgröße
- Spezielle Infrastruktur
 - Beschilderung
 - Bewegungsaufgaben
 - Ankunftsräume



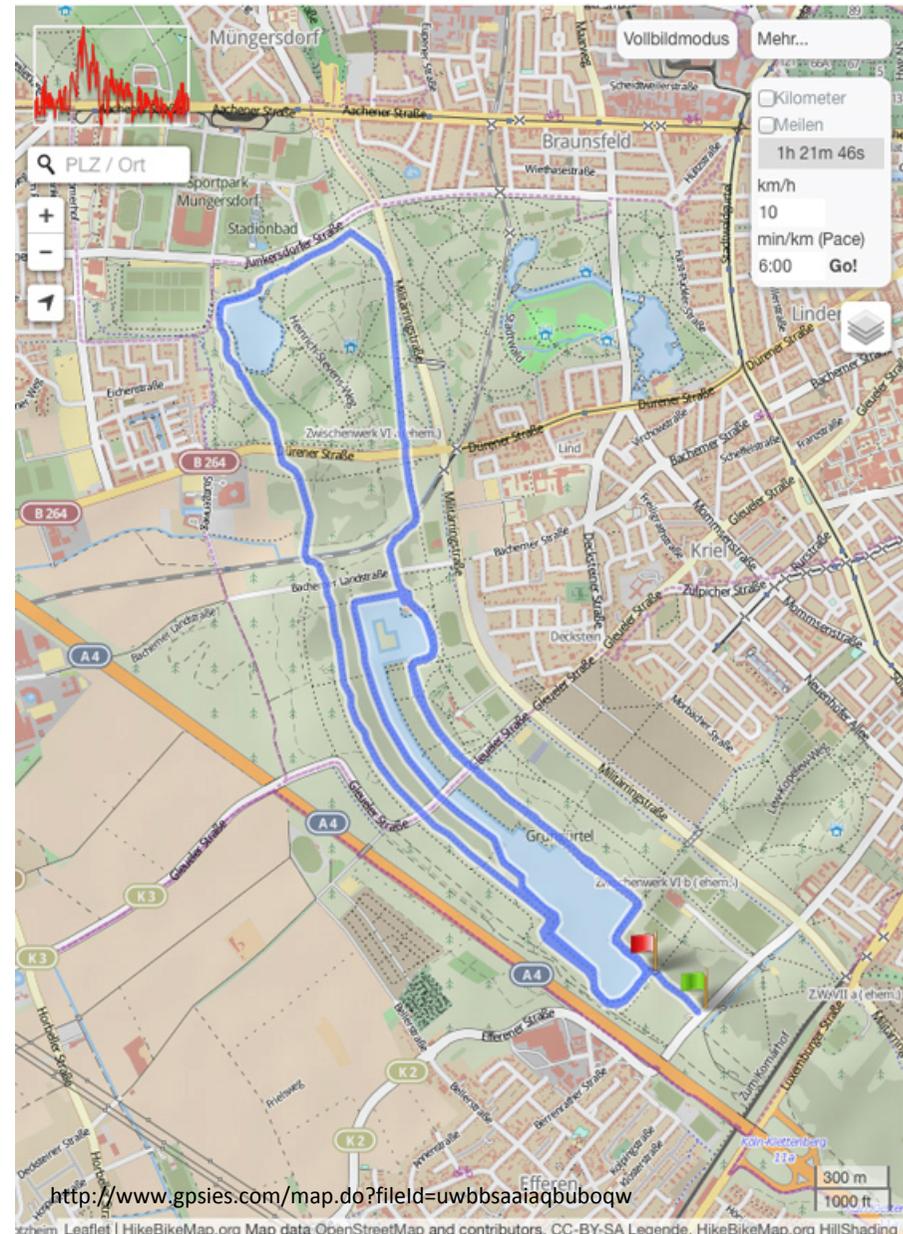
Natursport im urbanen Raum Naturnaher Bewegungsraum

Dr. H. Kretschmer



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



GRÜNGÜRTEL IMPULS 2012

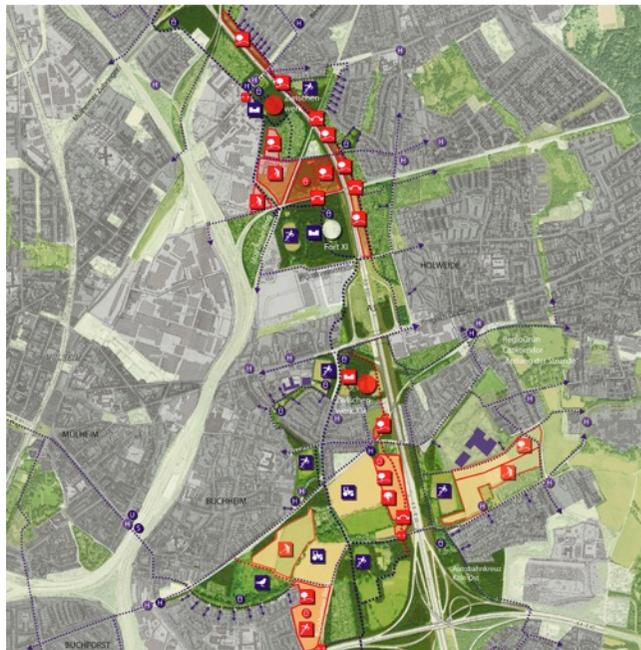
www.gruenguertel-impuls2012.de

www.gruenguertelimpuls2012.de

Mail: gruenguertel@impuls2012.de

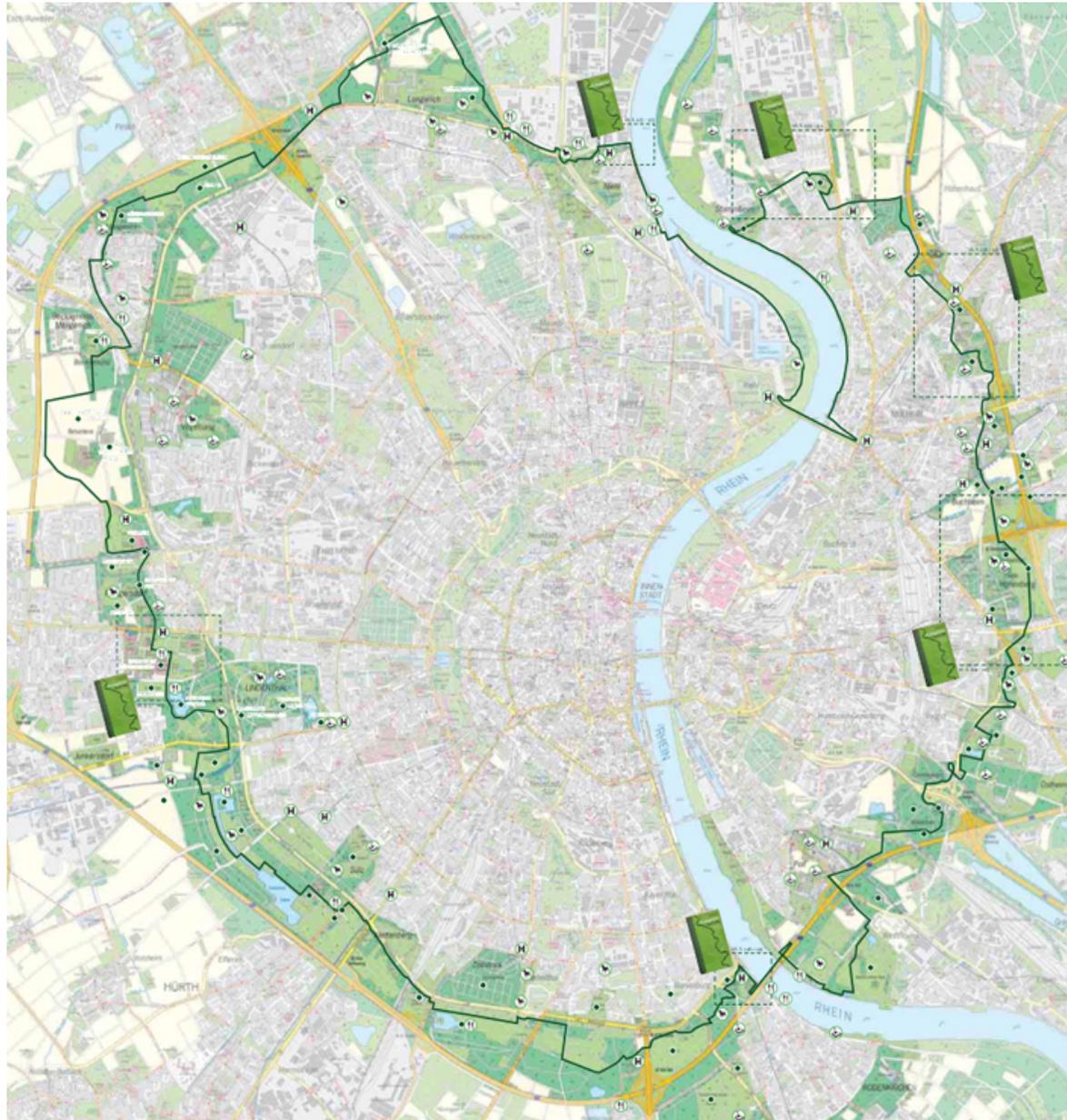
Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Grüngürtel - Rundweg

Mein Grüngürtel Rundweg

Ein Jahr lang haben die Kölner Grün Stiftung, die Stadt Köln, Landschafts- und Städteplaner, Politik, Verwaltung und vor allem hunderte Bürger dieser Stadt an einem umfassenden Planwerk für den historischen Äußeren Grüngürtel – dem „Grüngürtel Impuls“ – gearbeitet. Der Rat der Stadt Köln verabschiedete Ende April 2013 das Konzept. Der Oberbürgermeister und die Stiftungsgründer unterschrieben im Mai 2013 eine gemeinsame Charta. Die erste Maßnahme – einen 63 km langen Rundweg durch den Grüngürtel zu finden und auf einer Karte zu dokumentieren – wurde durch das Amt für Landschaftspflege und die Kölner Grün Stiftung ermöglicht.
www.koelner-gruen.de



- Der Rundweg
- Hundefreilauf
- Speis und Trank
- Spielplatz
- Haltestelle (Bus, Straßenbahn, U-Bahn, S-Bahn)
- Besondere Orte
- siehe im Buch Grüngürtel Impuls



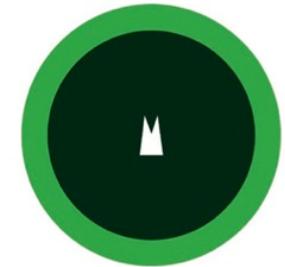
Herausgegeben von der Kölner Grün Stiftung. Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Köln. Mit Dank an Repro Schmitz. © 2014 Greven Verlag Köln



Herausgeber:
Kölner Grün Stiftung
63 Kilometer durch Wald und Wiese

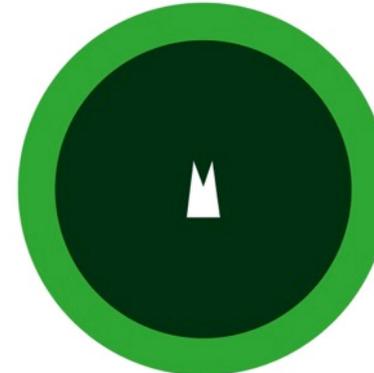


Köln



Mein Grüngürtel Rundweg

Erstes Ergebnis des Grüngürtel Impuls



Der Grüngürtel

Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

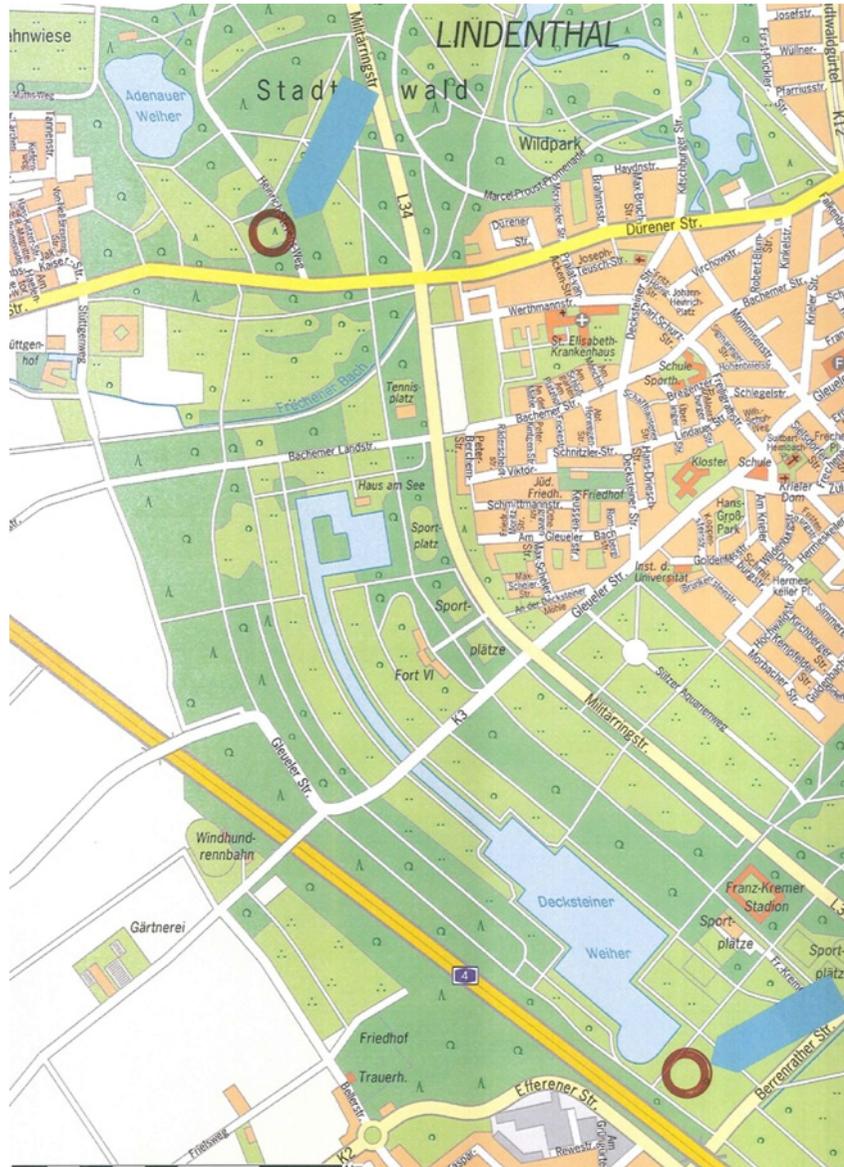


Bewegungs-Parcours Stadtwald Erweiterung



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



28.03.12



Neuer Trimm-dich-Pfad im Kölner Stadtwald eingeweiht

Bürgermeisterin Scho-Antwerpes eröffnete Fitness-Parcours mit Matthias Scherz



V.l.: Helga Blömer-Frerker (Bezirksbürgermeisterin Stadtbezirk Lindenthal), Matthias Scherz, Elfi Scho-Antwerpes (Bürgermeisterin der Stadt Köln) (Foto: Scherz e.V.)

Sportbegeisterte können ab sofort im erweiterten Stadtwald in Köln-Lindenthal am Heinrich-Stevens-Weg einen neuen Trimm-dich-Pfad ausprobieren. Der Scherz e.V. von Ex-FC-Spieler Matthias Scherz hat die fast 50.000 Euro teure Anlage finanziert und gibt auch Geld für die Unterhaltung der Geräte. Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes nahm gemeinsam mit Bezirksbürgermeisterin Helga Blömer-Frerker offiziell die Spende von Matthias Scherz entgegen. Schülerinnen und Schüler der Klasse 9c des Schiller-

Gymnasiums in Köln-Sülz testeten den Parcours unter Anleitung ihrer Sportlehrerin Heike Fassbender.



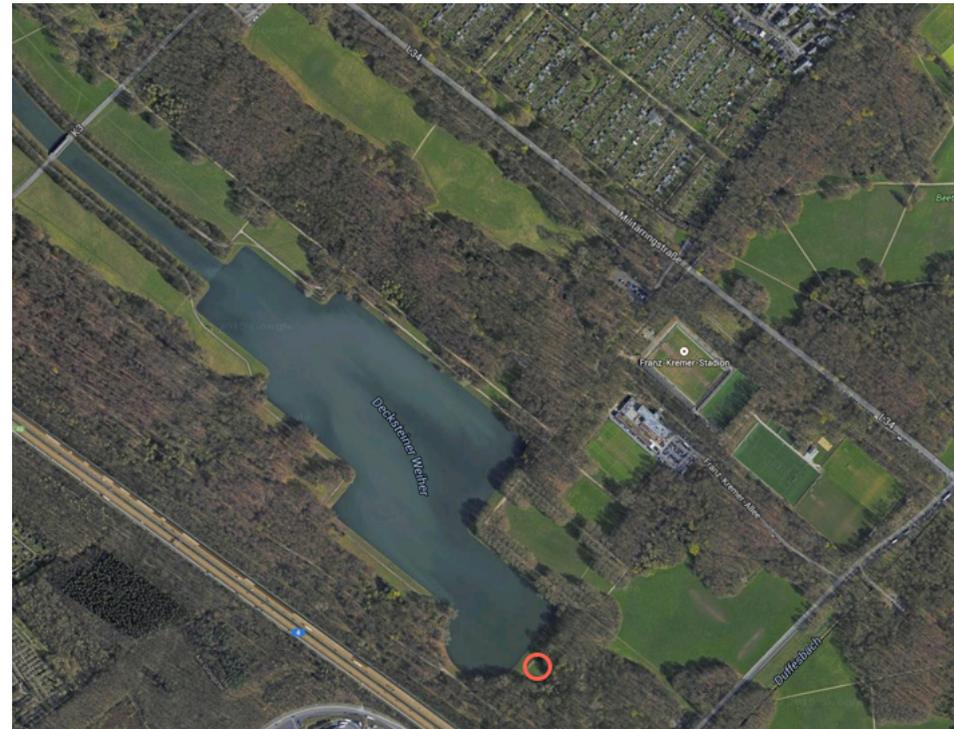
Matthias-Scherz e.V.

Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Bewegungs-Parcours Decksteiner Weiher



Decksteiner Weiher: Fitnessparcours läuft bestens

ERSTELLT 21.04.2014



Viele Menschen nutzen die Geräte des Fitnessparcours am Decksteiner Weiher, der vor gut einem Jahr eröffnet wurde. Foto: Eickler

Das Angebot der Grün Stiftung für Kondition und Ausdauer wird von vielen Bürgern als Ergänzung zum Lauftraining genutzt. Das Geld hatte die Sportstätten GmbH gespendet, die bei Veranstaltungen pro Parkgebühr 50 Cent für die Stiftung sammelt.

„...sonntags ab 10.00 Uhr kein freies Gerät mehr findet“

Kölner Stadt Anzeiger 21.04.2014



Suchen **Bewerten**

Username: Passwort: Login  Passwort vergessen?

Startseite > Spielplatzsuche > Köln > Lindenthal > **Fitnessparcours am Decksteiner Weiher**

Mehrgenerationen, Spielplatz

Fitnessparcours am Decksteiner Weiher

von maria 

E40
50937 Köln
(Lindenthal)
Von 12 bis 16+ Jahre 2 Bewertungen lesen 

Beschreibung
Super Fitnessparcours, der erst in diesem Sommer (2013) mit Hilfe von Spenden eingerichtet wurde.

Vielseitige und hochwertige Stahl-Geräte, die auf mehreren Flächen verteilt stehen, erlauben ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Hier trifft man auf Gleichgesinnte ;-)

Besonders gelungen: Auch Einsteiger können die Geräte nutzen, ausführliche Übungserklärungen helfen dabei.

Spielgeräte

Reckstange

Ausstattungen

Liegt im Grünen, Parkplätze, Schatten

Bewertung 4 von 5 Entchen

Insgesamt 2 Bewertungen Bewertungsstatistik

von: Löwenmüli  
am: 09.06.2014

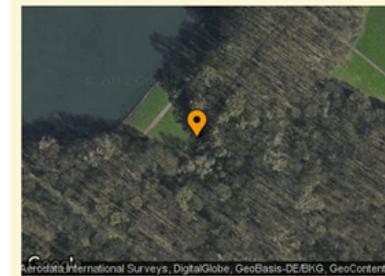
Dies ist eine echt coole Fitnessanlage mitten im Grünen.

von: maria  
am: 25.10.2013

Vielseitiges Fitness-Training in einzigartiger Lage. Übungstafeln erleichtern Einsteigern die Handhabe.

[Spielplatz bewerten](#)

KARTENANSICHT



BILDER

[Alle 9 Bilder anzeigen](#)



[Eigene Fotos hinzufügen](#)

Anzeige

http://www.spielplatztreff.de/spielplatz/fitnessparcours-am-decksteiner-weiher-in-koeln_3065

Bewegungs-Parcours

Stadtwalderweiterung: Frühjahr 2012 konnte Dank einer Spende in Höhe von 47.800 € von Scherz e.V. der Bewegungs-Parcours in der Stadtwalderweiterung eröffnet werden.

Decksteiner Weiher: Im Frühjahr 2013 wurde der Bewegungs-Parcours am Decksteiner Weiher eröffnet. Er konnte mit einer Spende der Kölner Grünstiftung in Höhe von 58.000 € gebaut werden.

Vingst: In der Grünanlage Vingster-Ring/Vingster-Bad (Höviland) im Stadtbezirk Kalk konnte Ende 2013 ein Bewegungs-Parcours aus Mitteln des Verschönerungsprogramms der Jahre 2012 und 2013 mit Gesamtwert von 43.000 € eröffnet werden.

Beethovenpark: in Lindenthal konnten 2014 der Bewegungs-Parcours für 58.000 € und eine Slackline-Anlage für 18.000 € mit Spenden der Kölner Grün Stiftung realisiert werden.

Merheimer Heide: Der Bewegungs-Parcours in der Merheimer Heide in Köln-Höhenberg konnte im Herbst 2014 gebaut werden. Spender war die Kölner Grün Stiftung mit 61.700 €.

Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

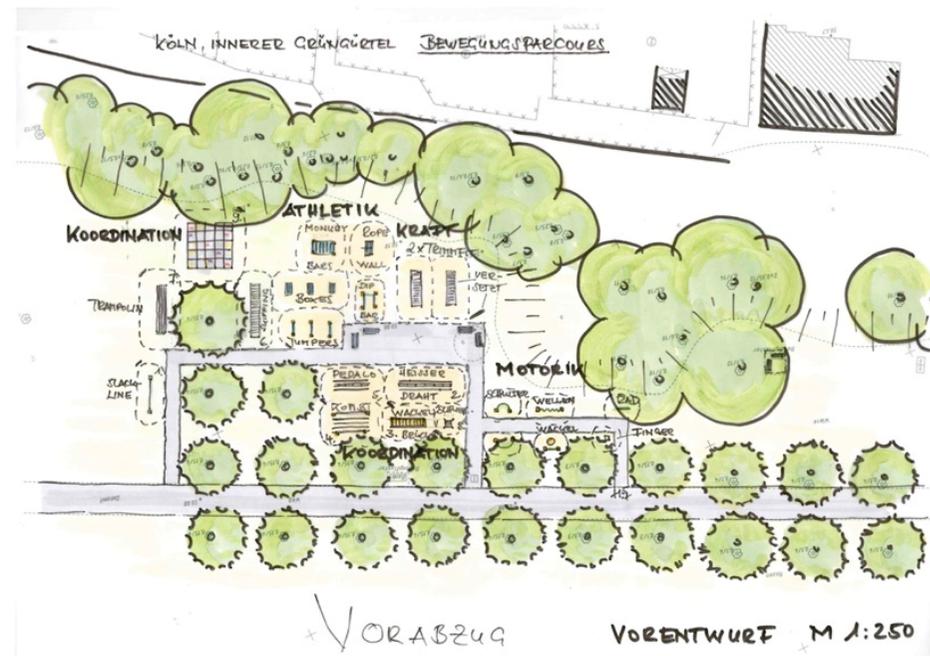


Bewegungs-Parcours Innerer Grüngürtel

Der Bereich **Motorik** bietet die Möglichkeit gezielt die Beweglichkeit des Oberkörpers, der Schultern und Arme zu trainieren. Er spricht besonders die älteren Nutzer an.

Zum Training der **Koordination** bieten verschiedene Geräte unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Übungsschwerpunkte an. Sie können von allen Altersgruppen vom Kind bis zum Senior genutzt werden.

Der Bereich **Athletik** spricht insbesondere die ambitionierten Sportler an, die hier Kraft und Muskelaufbau trainieren können.



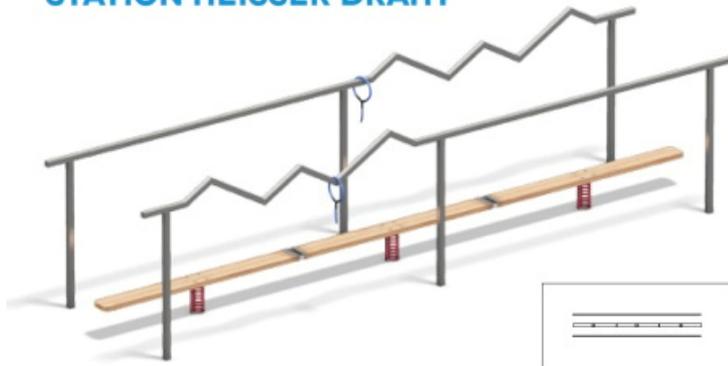
Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Koordination

STATION HEISSER DRAHT



Motorik

- 

081400M WAVE BAR
Funktion: Trainiert Ellenbogen, Hand- und Schultergelenke. Erfordert Hand-Augen-Koordination und weite Bewegungen
- 

081440M SHOULDER ARCHES LEFT
Funktion: Schulter- und Körperdrehung, rechts
- 

081438M SHOULDER ARCHES RIGHT
Funktion: Schulter- und Körperdrehung, links
- 

081435M SHOULDER'S WHEEL
Funktion: Bewegungsradius und Stärke der Schultern
- 

081416M BALANCE SPRING
Funktion: Stehübung zum effektiven Balancetraining
- 

081475M INFO SIGN
Funktion: Informationsschild mit Trainingsanleitungen

Athletik

- 

081200M, 081201M, 081202M BOX
Funktion: Sprung-, Schritt- und Kniebeugen-Trainingsbanke in drei unterschiedlichen Höhen
- 

081235M ROPE WALL
Funktion: Hinderniswand mit Seil
- 

081220M DIP BAR
Funktion: Stärkt Brustkorb, Schultern und Arme
- 

081250M JUMPER
Funktion: Hürden
- 

081230M MONKEY BARS
Funktion: Hänge- und Schwingrahmen mit Gymnastkriegen
- 

081290M INFO SIGN
Funktion: Informationsschild mit Trainingsanleitungen

politische Beschlüsse:

BV1 03.04.2015
AUG 21.04.2015
Rat 12.05.2015 Schenkungsannahme

Bauzeit: 12 Wochen

Eröffnung: Anfang bis Mitte August 2015.

Ausbaukosten: 112.166,20 €

Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Stadt Köln

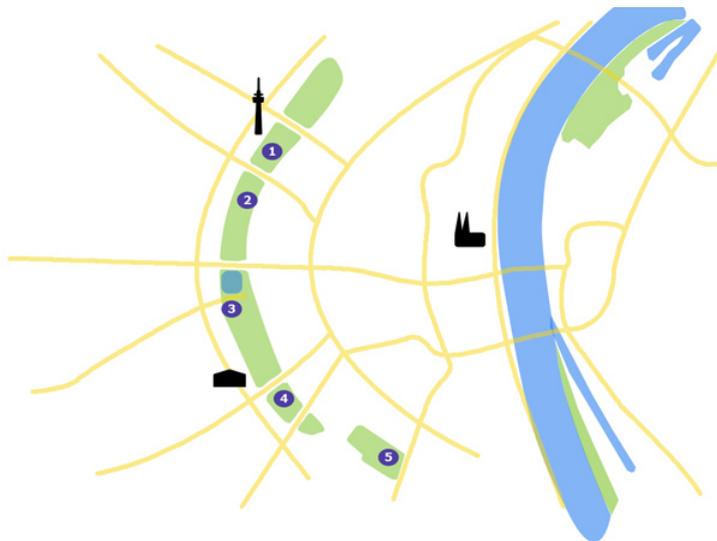
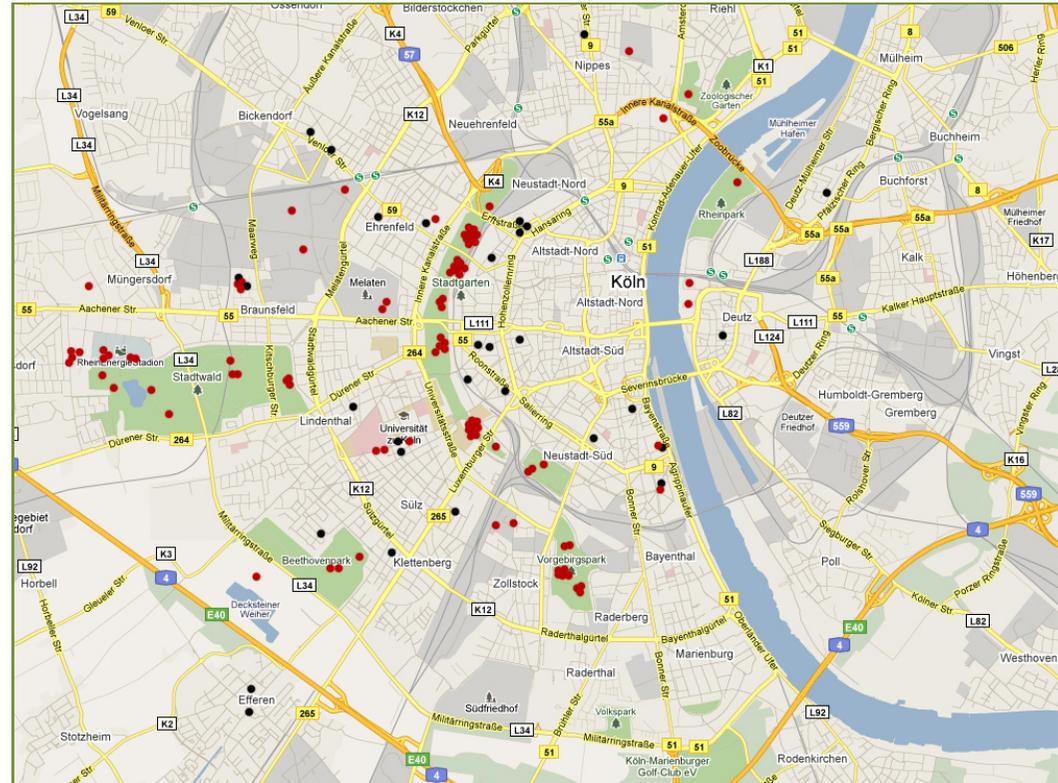
Problem: Gesamtkonzept fehlt

Geplante Zusammenarbeit mit Sportamt und
Sporthochschule Institut für Natursport und
Ökologie



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

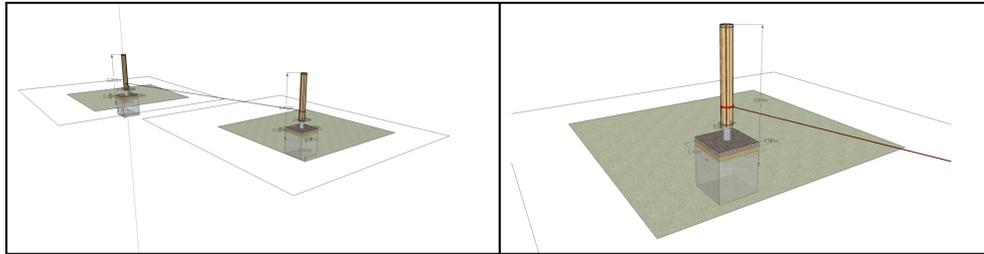


Gesamtkonzept Slackline

Masterarbeit Sporthochschule

Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

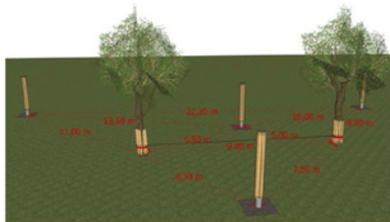


Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Beginnerspark



Daten
Distanzen: 5,00 m – 22,30 m
Anzahl: max. 10 Lines
Anschlagspunkt: Kölner Slacklinepfosten + saisonaler Baumstammenschutz
Erstellt: 2012

Slacklinepark Beginnerspark
Adresse: Volksgarten, Parkgelände südlich der Volksgartenstraße
GPS-Koordinaten: N50° 55' 14.62" | E06° 56' 50.23"



Warum Slacklineparks?

Der Trendsport Slacklining findet immer mehr Freunde. Ohne große Vorkenntnisse, Organisation oder Vereinszugehörigkeit können Sportlerinnen und Sportler beim Balancieren in Grün- und Parkanlagen ihre Geschicklichkeit erproben. Allerdings kann das Slacklining schwere Schäden an den Bäumen verursachen. Durch das Aufspannen der Slacklines wirken Kräfte von bis zu zwölf Kiloneutron auf die Befestigungspunkte an den Bäumen ein. Diese Druckbelastung kann die Wachstumsschicht des Baumes, das so genannte Kambium, erheblich schädigen und im schlimmsten Fall sogar zum Absterben der Bäume führen.

Um das zu verhindern hat die Stadt Köln mit der Einrichtung von fünf Slacklineparks an



Verhaltensregeln im Slacklinepark

- Slackline nur an den dafür vorgesehenen Anschlagspunkten aufspannen
- Empfohlene Aufspannhöhe der Slacklines einhalten
- Slacklinepark sauber halten / Glasflaschen bitte fernhalten
- Slacklines über Nacht abspannen
- Kinder slacklines nur in Begleitung von Erwachsenen
- Hunde bitte fernhalten

attraktiven Orten im Inneren Grüngürtel Plätze für die Ausübung des Trendsports geschaffen. Dort schützt ein verstellbarer Stammenschutz die Bäume vor Druck- und Scherkräften. Um möglichst vielen Sportlerinnen und Sportlern Gelegenheit zum Slacklining zu geben, hat das Amt für Landschaftspflege und Grünflächen in den Parks auch künstliche Slacklinepfosten aufgestellt.

Außerhalb der Slacklineparks bietet die Stadt Köln dringend, mit Rücksicht auf die Natur die Ausübung des Trendsports zu unterlassen. Weitere Informationen zu Slacklining in Köln und den Slacklineparks finden Sie unter www.stadt-koeln.de.

Notfallnummer: 112
Polizei: 110
Ordnungsamt Köln: 0221 / 221-35099
Grünflächenamt: 0221 / 221-23452

Betretten und Nutzen des Slackline Parks auf eigene Gefahr!
Haftung für Unfälle und Schäden wird nicht übernommen!



Realisierung eines Fitness Parcours im Grüngürtel

Der Oberbürgermeister
Amt für Landschaftspflege und Grünflächen



Stadt Köln

