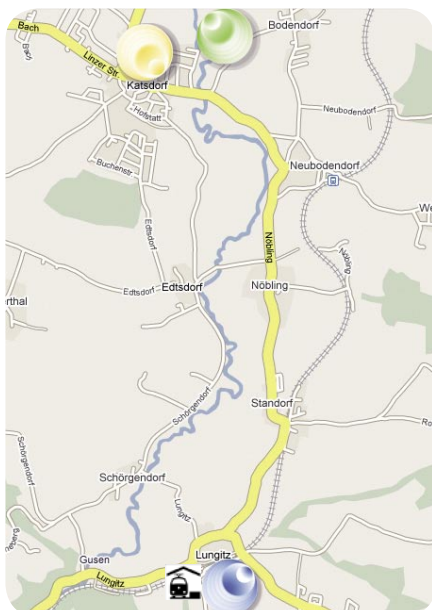




# MOTORIK PARK OASEN KATSDORF in Bewegung



© Dr. R. Werthner



Gemeinde Katsdorf, 4223 Katsdorf

**07235 / 88155**

gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at, www.katsdorf.at



## TEICHANLAGE LUNGITZ

Diese Oase bietet in einem herrlichen Naturreal unter direkter Einbeziehung eines Biotops mehrere Bewegungsräume mit unterschiedlichen Stationen und Schwerpunkten.



20 Stationen und Schwerpunkte



### Koordination/Sensorik

Auf einzelnen bzw. verknüpften Koordinations-, Propriozeptions-, Sensorik- und Gleichgewichtsstationen kann die komplexe Bewegungskoordination bzw. Körperwahrnehmung erlebt und verbessert werden.



### Dehnfähigkeit/Beweglichkeit

Innovative Geräte ermöglichen und fördern ein zielgerichtetes Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen.



### Schulterkraft/Rumpfkraft/Beinkraft

Mehrere interessante Geräte führen bei oftmaliger Nutzung zu einer komplexen Entwicklung der Muskulatur und somit zu Verbesserungen der Kraftleistungsfähigkeiten.



### Klettern/Hangeln/Schwingen

Durch diese attraktiven Geräte in der Natur werden fast spielerisch neben mehrdimensionalen Kraftverbesserungen auch vielfältige koordinative und psychische Anpassungen erzielt.



### Laufkoordination

Durch mehrere Laufstrecken mit unterschiedlichen Schritt- und Rhythmusvorgaben durch Geländevorgaben bzw. Hindernisse werden ganz wesentliche Anpassungen und Variationen des Laufschrilles ausgelöst und so die Laufökonomie und -effizienz erhöht.

