Beweegpark Zuid

WELKOM

U bent van harte welkom op het Beweegpark Zuid. Het park faciliteert sport-, beweeg- en ontspannings-activiteiten voor een ieder.

Het Beweegpark Zuid bestaat uit 2 onderdelen. Er is een Milon Cirkel, met 8 toestellen en een looproute met 6 stops.

Achter de toestellen en bij de stopplaatsen staan borden met uitleg van de toestellen en de oefeningen.

Informatie

Voor meer informatie over het beweegpark bezoek:
beweegpark-zuid.nl

Voor meer informatie over het vitaliteitsprogramma bezoek:
vitaal-zuid.nl

Regels

- Deponeer afval in de afvalbakken
- Laat het park en de toestellen schoon achter

Beweegpark Zuid is aangelegd in opdracht van Stichting Nijerf en is mede dankzij sponsoring van de Rabobank en subsidie van de provincie Gelderland, Stichting Het R.C. Maagdenhuis en Stichting Brentano's Steun des Ouderdoms tot stand gekomen.

Legenda Beweegpark Zuid

Milon Cirkel

De Milon Cirkel bestaat uit 8 toestellen voor kracht, cardio, balans en flexibiliteit.

1. Crosstrainer
2. Springer
3. Legpress
4. Twister
5. Airwalker
6. Back
7. Hiptwister
8. Chest

= Kracht = Cardio = Balans = Flexibiliteit

Looproute

De looproute bestaat uit 6 stopplaatsen met beweeg-oefeningen. Bij ieder stopplaats kan men 3 alternatieve oefeningen doen, zie informatie op de borden A, B, C. Op bord D staan 3 alternatieve loopoefeningen naar de volgende stopplaats.

Gebruik van het Beweegpark Zuid is voor eigen risico.

U bevindt zich hier