Vitaparcours

15 Stationen zum Fitbleiben, folgen Sie diesen Zeichen:

»

Jogging-Kleidung und feste Turnschuhe sind ideal für die Runde.

Wärmen Sie sich gut auf, gehen Sie es locker an.

Sie können die Übungen so oft wiederholen, wie Sie möchten.

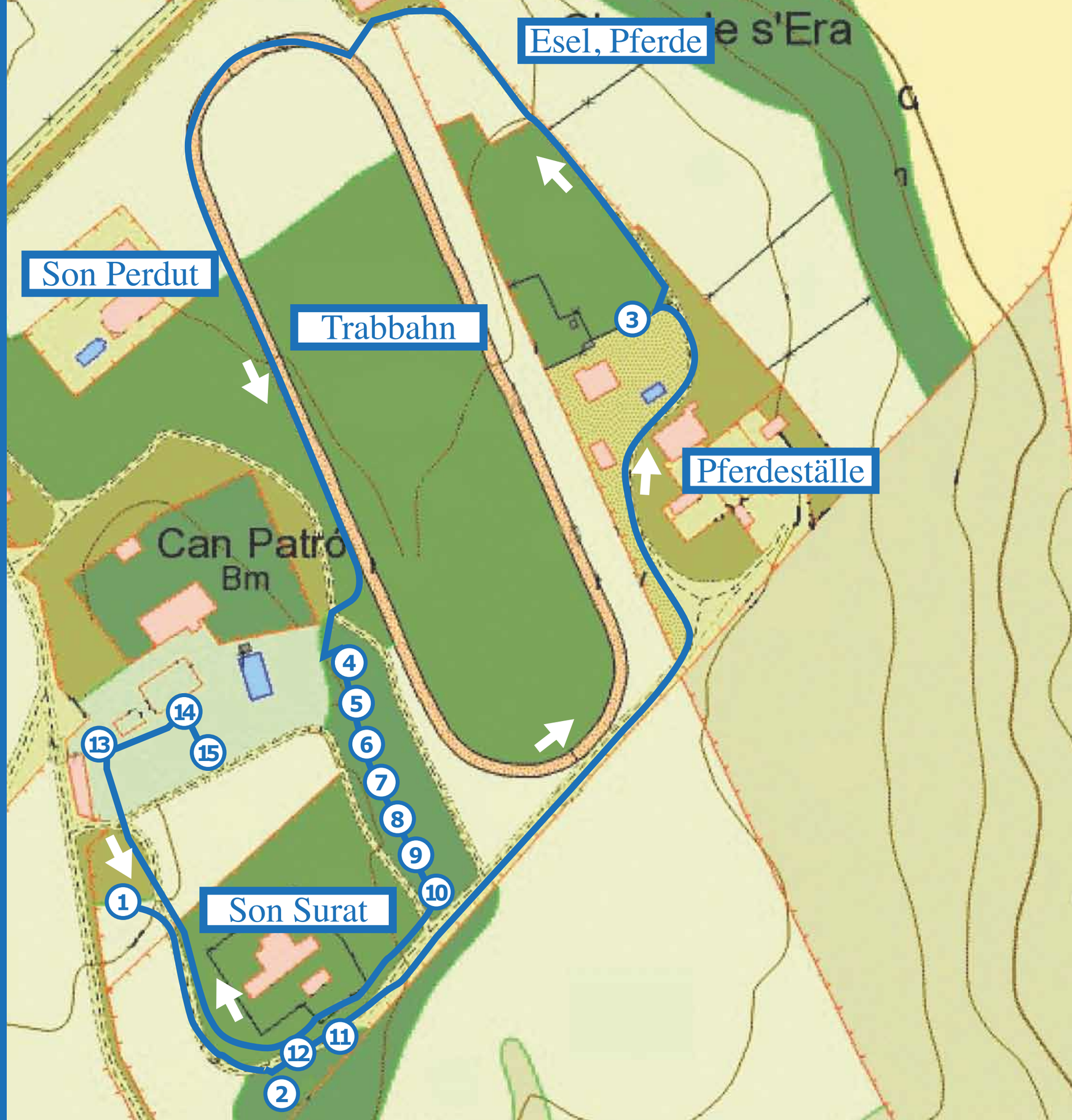
Zwischen den Übungen empfehlen wir jeweils eine

Runde auf der Trabbahn (600 Meter).

Die Mindestdauer Ihres persönlichen Vitaparcours sollte

40 Minuten lang sein. Viel Spass.

Die Benutzung der Installationen ist auf eigene Gefahr.

Eltern haften für Ihre Kinder. Trabbahn bitte nur benutzen,

wenn keine Pferde drauf sind. Der Dressurplatz ist gesperrt.