



Ein neuer Bewegungsparcours am Hitdorfer Fährweg entsteht!

Ihre Anregungen, Ideen und Wünsche sind gefragt!

Liebe Sportler*innen!

im Stadtteil Merkenich-Langel, genauer gesagt am Hitdorfer Fährweg, soll ein neuer Bewegungsparcours für Sportler*innen jeden Alters entstehen. Unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten und der weiteren Rahmenbedingungen haben wir eine Geräteauswahl getroffen. Zu dieser Vorauswahl möchten wir gerne Ihre Meinung einholen.

Machen Sie mit!



Einsendeschluss: 8. April 2022

Alle Informationen finden Sie unter
www.meinungfuer.koeln/dialoge/bewegungsparcours-am-hitdorfer-faehrweg



Hier haben Sie Platz für Ihre Ideen!

Teilen Sie uns gerne Ihre Meinung zu den abgebildeten Varianten mit und markieren Sie Ihren Favoriten mit einem Kreuz.



Einsendeschluss: 8. April 2022

Bitte werfen Sie Ihren Beitrag in den eigens dafür aufgestellten

- Briefkasten am Hitdorfer Fährweg, in unmittelbarer Nähe zum Spielplatz, oder
- senden Sie ihn per E-Mail an: 67-bewegungsparcours-hitdorfer-faehrweg@stadt-koeln.de oder
- besuchen Sie uns unter www.meinungfuer.koeln/dialoge/bewegungsparcours-am-hitdorfer-faehrweg

Ihre Altersgruppe: Bis 30 Jahre 31 bis 50 Jahre Über 51 Jahre

Ihr Geschlecht: männlich weiblich divers

Ich bin: Anwohner*in Mitglied in einem Sportverein: _____

Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen:

Variante I: Krafttraining für alle



1. Calisthenics – Krafttraining



2. Kniebeuge mit Wackelplatte – Mobilität



3. Balancierband – Koordination



4. Wellenlaufen – Ausdauer



5. Hüftschwung – Mobilität

Variante II: Mobil und fit



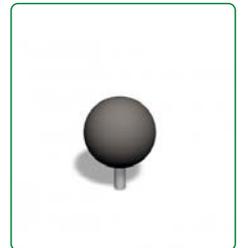
1. Calisthenics – Krafttraining



2. Twister – Mobilität



3. Squat Spring – Mobilität



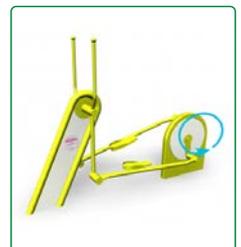
4. Precision Ball – Mobilität



5. Fitness Hip – Mobilität



6. Air Walker – Ausdauer



7. Cross Trainer – Ausdauer