

RANK
WEIJ

Willkommen im Fitnessparcours Schafplatz

Das sind die 15 Stationen

Was ist Neuroathletik?

Hier finden Sie 15 Stationen, die ein
gesamtheitliches Training ermöglichen.
Es erwarten Sie Neuroathletik-Übungen beim
Fußparcours, Kräftigungs-, Dehnungen und
Balance-Stationen sowie ein Herz-Kreislauf-
Training mittels Jogging/Walking.

SIHERHEITSHINWEISE

Die Nutzung des Fitnessparcours erfolgt auf
eigene Gefahr.

Die Marktgemeinde Rankweil übernimmt keine
Haftung für unfalls-ähnliche Art.

Veränderungen am Fitnessparcours sind
vorbehaltlich.

Vor dem Training ist ein Erwärmen des
Körpers notwendig.

Die eigene Gesundheit ist vor der Nutzung des
Fitnessparcours zu überprüfen.

Die Gesunden Mutigen sind Sicherheitshinweise
zu beachten.

Bei der Verwendung der Geräte ist eine
Überlastung zu vermeiden.

Auf dem Fitnessparcours wird kein Winter-
dienst durchgeführt.

Bei Nässe, Eis, Schnee, Frost, Tau und Gewitter
dürfen die Geräte wegen Rutsch- und
Verletzungsgefahr nicht benutzt werden.

Bei der Nutzung des Fitnessparcours ist
Rechtsschweigen zu wahren.

Der Fitnessparcours wird von der
Marktgemeinde Rankweil betreut.

Kontakt
rankweil@rankweil.at
+43 5322 476 0



1. Station: ...



2. Station: ...



3. Station: ...



4. Station: ...



5. Station: ...

- 1. Station: ...
- 2. Station: ...
- 3. Station: ...
- 4. Station: ...
- 5. Station: ...
- 6. Station: ...
- 7. Station: ...
- 8. Station: ...
- 9. Station: ...
- 10. Station: ...
- 11. Station: ...
- 12. Station: ...
- 13. Station: ...
- 14. Station: ...
- 15. Station: ...



Neurozentriertes Training bzw. Neuroathletik verbessert automatisch die Kommunikation zwischen Umwelt, Gehirn und Körper, was den Körper beweglicher und leistungsfähiger macht. Sämtliche Übungsstationen dieses Parcours wurden nach sportwissenschaftlichen und gesundheitsorientierten Kriterien des Salzburger Erfinders Konrad Höfninger entwickelt und angeordnet. Jede der 15 Stationen hat einen anderen Schwerpunkt – von Kräftigung und Motorik bis hin zu Dehnung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Ergänzend dazu gibt es eine rund einen Kilometer lange Übungsstrecke speziell für Nordic-Walking und Jogging. Auf dem einzelnen Tafeln sind QR-Codes angebracht, welche direkt auf kurze Erklär-Videos verlinken. Der Fitnessparcours ist für alle Altersgruppen geeignet und kostenlos rund um die Uhr geöffnet. Vor Beginn des regelmäßigen Trainings wird ein Gesundheits-Check beim Arzt empfohlen. Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

