

Sie sind hier: [Startseite](#) [Entdecken](#) [Sport und Freizeit](#) [Outdoor-Fitness](#)

# Outdoor-Fitness

---

Neben einem regen Vereinsleben kann die Sportstadt Herzogenaurach auch mit vielen Freiluftaktivitäten punkten. So haben Familien, Jugendliche und Senioren in ihrer Freizeit die Qual der Wahl. Einen ganz besonderen Anreiz bieten die vier Fitness-Parcours an denen die Herzogenauracher Ausdauer, Kraft und Kondition trainieren können. Praktisch kostenlose Fitnessstudios in der Natur.

## Bildergalerie

---





## Fitness-Track und Fitness-Insel

**Der Fitness-Track** startet, wie auch der Nordic-Walking-Track am Parkplatz am Ende der Schlawfhäuser Gasse, biegt jedoch an der ersten größeren Wegkreuzung nach rechts ab.

Dort befindet sich nach wenigen Metern die Fitness-Insel. Im weiteren Verlauf der Strecke stehen weitere Sport- und Turngeräte. Insgesamt hat der Fitness-Track eine Länge von ca. 2

km.



## Fünf Stationen bilden die Fitnessinsel:

- Station Rückenstrecken
- Station Liegestütz
- Station Armzug
- Station Beinheber
- Station Rumpfheber



Zu den Geräten gibt es jeweils Tafeln, auf denen alle Übungen genau erklärt sind.



## Bewegungspark Aurachpromenade

An der neu geschaffenen „Aurachpromenade“ mitten in Herzogenaurach können Bürger und Besucher ihre Freizeit auf vielfältige Weise verbringen. Die Ruhesuchenden können auf den Betonstufen sitzend Flora und Fauna des Flussufers genießen oder auf den bequemen Bänken entlang des Weges unter hohen Bäumen rasten. Jogger können auf ihrer Laufstrecke einen Zwischenstopp im Fitness-Parcours einlegen, Kinder auf der großen Uferwiese toben oder Ball spielen.

Entlang des Weges sind getreu dem Motto der „Bewegenden Stadt“ auf der vom Fluss abgewandten Seite Fitness-Felder angeordnet, die in ihrer Summe einen Fitnessparcours mit modernen Sportgeräten für den Breitensport bilden. Dieser lässt sich auch gut in Joggingrunden entlang der Aurach integrieren.



Aber auch ausreichend Platz für Übungen ohne Geräte oder für eine Erholungspause sind mit der Umgestaltung des Aurachufers für alle Outdoorfans geboten.





## HerzoBase Mehrgenerationen-Spielplatz

Mit einer ordentlichen Größe und einer mehr als ordentlichen, vor allem generationenübergreifenden Ausstattung wartet der Spielplatz auf der Herzo Base auf.



Auf dem Mehrgenerationenspielplatz gibt es Schaukeln, Rutschen, Balanciergeräte, eine Kletterwand mit Überhang, ein Rohr-Telefon, einen Hartplatz für Basket-, Hand- und Fußball, also auch Möglichkeiten für Jugendliche.



Sogar Erwachsene finden Fitnessgeräte, vom lohnenden Ausblick nach kurzem Bergsprint auf den Grenzhügel des Baugebiets ganz zu schweigen.



## Dammbach Mehrgenerationen-Spielplatz

Der Dammbach-Spielplatz an der Dammbacher Straße ist Herzogenaurachs erster Mehrgenerationen-Spielplatz. Hier gibt es verschiedene Spiel- und Fitness-Geräte für JUNG und ALT. Auch ein Bolz- und ein Grillplatz sind angelegt worden.





## Kontakt

### **Stadt Herzogenaurach**

Hauptamt

### **Sport- und Ehrenamtskoordination**

Katja Heil

Marktplatz 11

91074 Herzogenaurach

**Telefon** +49 (0) 9132 / 901-111

**Fax** +49 (0) 9132 / 901-119

**E-Mail** [katja.heil@herzogenaurach.de](mailto:katja.heil@herzogenaurach.de)

---

Seite drucken  
Seite speichern