

Fitness-Track

Ausdauer, Kraft und Kondition können mitten im Herzogenauracher Dohnwald auf dem Fitness-Track trainiert werden. Verschiedene Fitnessgeräte sind auf dem Rundkurs, der über Stock und Stein, aber auch treppauf und treppab führt, plaziert. Highlight ist die neue Fitness-Insel, praktisch das kostenfreie Fitnessstudio im Wald.



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 Fitnessstrack eine Länge von ca. 2 km.

Fitness-Insel



Fünf Stationen bilden das Freiluft-Fitnessstudio:

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

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

Bildergalerie





1

Kontakt

Stadt Herzogenaurach

Hauptamt

Sport- und Ehrenamtskoordination

Katja Heil

Wiesengrund 1

91074 Herzogenaurach

Telefon +49 (0) 9132 / 901-111

Fax +49 (0) 9132 / 901-119

E-Mail katja.heil@herzogenaurach.de
