

12



13



14

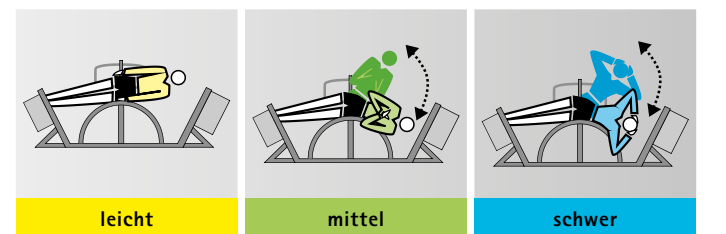


### Rumpfsittheben

**Funktion:** Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur.

**Rumpfsittheben:** Aus der Seitenlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Die seitlichen Stützen erleichtern das Halten der Position. Durch veränderte Armpositionen (siehe Schautafel) wird die seitliche Rumpfmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Gehen Sie in die Ausgangsposition, Ihre Hüfte liegt am höchsten Punkt der Rundung auf und Ihr Gesäß an der seitlichen Stütze an. Ihre Füße stützen seitlich in den Fußrastern, stabilisieren Sie Ihren Körper gestreckt und halten diese Position 15-20 Sekunden. Anschließend wechseln der Körperseite. Nach 4 Wochen kreuzen Sie die Arme vor der Brust, heben und senken Ihren Körper 20 mal ausschließlich in der Seitenlage. Nach weiteren 6 Wochen 25 mal und nehmen dabei die Arme seitlich an den Kopf. Je 2-4 mal pro Seite.

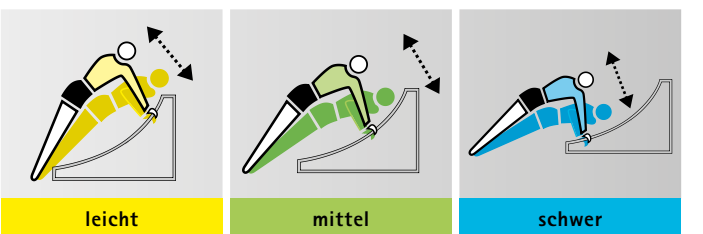


### Liegestütz

**Funktion:** Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur.

**Liegestütz:** An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen sind Liegestütze durchzuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die veränderte Stützhöhe, wird die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Nehmen Sie eine gestreckte und gespannte Körperposition ein. Zur Erleichterung können Sie auch die Knie leicht beugen. Nach 12-15 Liegestützen sollte eine deutliche Anstrengung spürbar sein. Nach 4 Wochen wählen Sie die Stützposition tiefer und nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training wählen Sie die Stützposition erneut tiefer. 12-15 Wiederholungen, 2-4 mal.

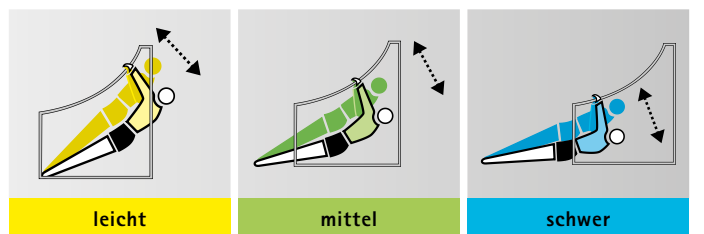


### Armzug

**Funktion:** Trainieren der Armeugemuskulatur, der oberen und seitlichen Rücken- und Brustmuskulatur.

**Armzug:** An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen ist der gestreckte Körper durch Armzugbewegungen zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die Veränderung der Griffhöhe, wird die Armeuge-, die obere und seitliche Rücken- und Brustmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Nehmen Sie hier eine gestreckte und gespannte Körperposition ein, heben und senken Sie Ihren Körper, wie in der Skizze. Wählen Sie die Hangposition so, dass nach 12-15 Wiederholungen eine deutliche Anstrengung spürbar ist. Nach 4 Wochen wählen Sie Ihre Hangposition tiefer und nach weiteren 6 Wochen wählen Sie Ihre Hangposition erneut tiefer. 12-15 Wiederholungen, 2-4 mal.



### Kneippheilbad Bad Grönenbach

Seit 1954 ist Bad Grönenbach staatlich anerkannter Kneippkurort. 1996 folgte die Verleihung des Prädikates „Kneippheilbad“, 2004 die Klassifizierung als „Premium Class Kneippheilbad“. Kein Zweifel: Bad Grönenbach ist Sebastian Kneipp eng verbunden. Aber wussten Sie auch, dass der „Wasserdoktor“ selbst eine persönliche Beziehung zu Bad Grönenbach hatte? Sebastian Kneipp wird 1821 im Stephansried bei Ottobeuren geboren, das liegt gerade einmal 20 Kilometer von Grönenbach entfernt. Schon als Elfjähriger muss er am Webstuhl des Vaters oder als Viehhirte arbeiten. Nachdem sein Elternhaus abgebrannt ist, verlässt er 1842 seinen Heimatort und verdingt sich als Knecht in Grönenbach. Ein weitläufiger Verwandter, Kaplan Matthias Merkle, unterrichtet ihn in Latein und bereitet ihn so auf das Gymnasium vor. Hier in Grönenbach lernt er auch den evangelisch-reformierten Ortspfarrer Christoph Ludwig Köberlin kennen, der ihn in die Pflanzenheilkunde einführt. Seit über 60 Jahren wird nun in Bad Grönenbach die Kneipp-Kur praktiziert. Die fünf Säulen der kneippischen Lehre haben sich als tragfähig erwiesen – bis heute. Bad Grönenbach verdankt Sebastian Kneipp sehr viel und ist stolz darauf, dass diese eindrucksvolle Persönlichkeit hier einen wichtigen Schritt auf seinem Lebensweg gegangen ist.

### Aktiv Park Kneippland® Unterallgäu

Der „Aktiv Park“ mit seinen sieben Erlebnisstationen und die zahlreichen schön gelegenen und gepflegten Kneippanlagen lassen den Besucher aktiv und hautnah die Wirkungsweisen von Wasser und darüber hinaus von Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance spüren. Diese zeitlose Therapie entspricht den Bedürfnissen des modernen Menschen, sich wieder mehr auf sich selbst zu besinnen, bewusster zu leben und einen harmonischen Lebensstil zu finden. Damit bietet sich allen die Möglichkeit, auf einfache und kostengünstige Art und Weise, vorbeugend tätig zu werden, die eigene Gesundheit zu stärken und inneres Wohlbefinden zu erreichen.

### Schloss-Aktiv-Park in Bad Grönenbach – Das Fitness Studio im Freien!

In Bad Grönenbach wird Sport und Bewegung groß geschrieben – ist die Bewegung doch eine der fünf Säulen, auf der die ganzheitliche Gesundheitsphilosophie von Sebastian Kneipp beruht. Mit diesem Ansatz fügt sich die moderne Anlage harmonisch in die traditionellen Gesundheitswurzeln des Kneippheilbades ein. Auf dem Sportgelände unterhalb des Hohen Schlosses wurde im Jahr 2010 der Schloss-Aktiv-Park angelegt. Der Park ist eine Art Freiluft-Fitness-Studio, welches jederzeit und kostenfrei zugänglich ist. Dem Benutzer wird hier Spaß und Bewegung in herrlicher Umgebung an der frischen Luft geboten. Auf dem großräumigen Parcours stehen 17 Outdoor-Geräte bereit an denen durch spezielle Bewegungsabläufe, Gleichgewichtsübungen und weitere gezielte Übungseinheiten die Muskulatur, Fitness und Vitalität gefördert werden. Auch – bisher – Untrainierte werden hier den Spaß an der Bewegung und dem Aktivsein entdecken. Denn der Schloss-Aktiv-Park ist ein Freiluft-Fitness-Studio für Jedermann. Es funktioniert ohne persönlichen Trainer, ohne Vorkenntnisse und auch eine ausgeprägte Kondition ist nicht notwendig. Denn all das kommt bei regelmäßigem Training an den Stationen gewissermaßen fast von alleine. An den Stationen kann in jeweils drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen trainiert werden und so kommen auf nur einer Anlage sowohl Anfänger als auch Trainierte auf ihre Kosten. Und: Ausreden gelten nicht. An jeder Station sind zudem Tafeln angebracht, die anschaulich erklären, wie die Übungen richtig und effektiv durchgeführt wird. Mit Spaß und Freude etwas für sich, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun, ist Ansporn genug. Und das zum Nulltarif. Das einzige, das man aufwenden muss, ist die eigene Motivation. In der Nähe des Schloss-Aktiv-Parks findet sich außerdem ein Barfußweg und die Nordic Walking Arena im Wald runden das Bewegungsangebot ab. Wir laden Sie deshalb ein: Ziehen Sie sich bequeme Sportkleidung und geeignete Sportschuhe an und sicher werden Sie bald Ihre persönlichen Lieblingsstationen entdecken! Das Einzige, was Sie mitbringen sollten ist Ihre persönliche Motivation! Seit 2013 verfügt Bad Grönenbach über eine einzigartige Beachvolleyball-Anlage. Es ist die einzige weit und breit mit drei Feldern. Betreut wird die Anlage von der Beachvolleyball-Abteilung des TV Bad Grönenbach. Sie ist ebenfalls jederzeit und kostenlos zugänglich und lässt wahre Strandgefühle aufkommen!

### Schloss-Aktiv-Park Bad Grönenbach



Bad Grönenbach Kneippheilbad  
Kur- und Gästeeinformation Bad Grönenbach  
Haus des Gastes · Marktplatz 5 · D-87730 Bad Grönenbach  
Telefon 083 34/6 05-31 · gaesteinfo@bad-groenenbach.de  
www.bad-groenenbach.de



**Förderhinweis:** Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

Uhl-Media  
matman  
Projektentwicklung: 4F circle – PlayParc Allwetter-Freizeitanlagenbau GmbH · www.playparc.de  
Bilder: Axel Mehmel, Jan Greune, kaschwei-fotolia.com, Playparc, Siegfried Rehan, Unterallgäu Aktiv GmbH · Herausgeber: Kur- und Gästeeinformation Bad Grönenbach · Gestaltung: matman  
Matthias Marske · www.matman.de · Druck: Uhl-Media GmbH · www.uhl-media.de · Stand: 07/2016

15



16



17

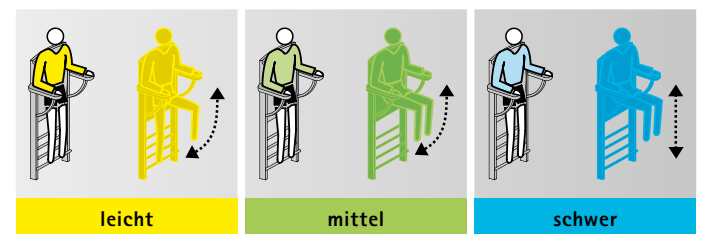


### Beinheber

**Funktion:** Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur.

**Klimmzug:** Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Auflageflächen ab, so dass Sie mit den Füßen gerade noch die Querstreben / Boden berühren. Ziehen Sie mit gebeugten Knien, im Wechsel jeweils den Oberschenkel Richtung Oberkörper und setzen das Bein wieder an der Querstrebe / Boden auf (15 Wdh.). Nach 2-3 Wochen beide Oberschenkel gleichzeitig mit gebeugten Knien (20 Wdh.) und nach weiteren 2-3 Wochen erneut gleichzeitig, allerdings ohne dabei die Beine abzusetzen (15 Wiederholungen), je 2-4 mal.

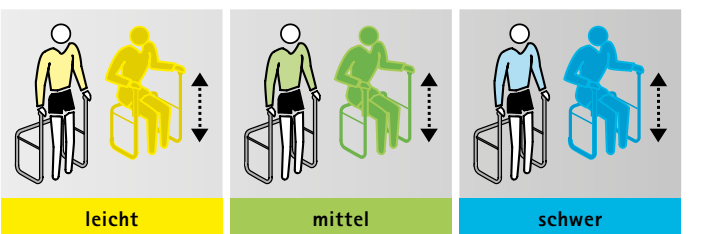


### Kniebeuge

**Funktion:** Training der Hüft- und Beinmuskulatur.

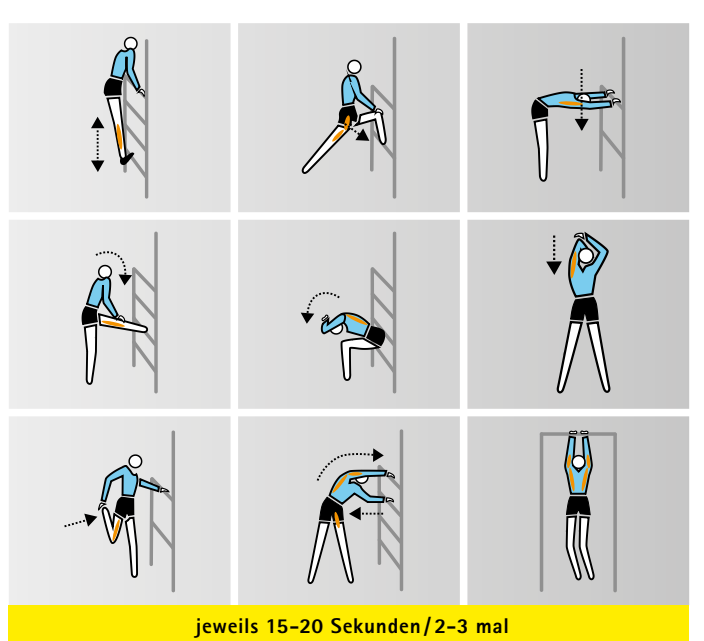
**Springfeld:** An drei unterschiedlich hohen Edelstahlvorrichtungen sollen aus dem etwa hüftbreiten Stand Kniebeugen durchgeführt werden. Durch unterschiedlich hohe Stufen und Wiederholungszahlen, wird die Hüft- und Beinmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Ihre Knie müssen bei dem Gerät einen Winkel von 90° haben. Stellen Sie sich in die Ausgangsposition, die Füße hüftbreit und parallel. Ziehen Sie sich nach hinten ab, bis das Gesäß leicht die Querstange berührt und richten sich anschließend wieder zur Ausgangsposition auf. Nach 3-4 Wochen steigern Sie indem Sie die Querstange nicht berühren (12-15 Wdh.) und nach weiteren 3-4 Wochen indem Sie jeweils ein Bein mehr belasten (8-12 Wiederholungen), 2-4 mal.



### Dehnen

**Funktion:** Das Dehnen erhöht und erhöht die Beweglichkeit aller wichtigen Körperstrukturen.





## Fünf Säulen sorgen für ein Ganzes

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps gilt noch heute als wegweisend für naturheilkundliche Heilmethoden und eine zeitgemäße Präventivmedizin. Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet. Dabei stellte er die Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance in einen engen Zusammenhang.

**Kraft des Wassers.** Im Wasser steckt reine Lebensenergie. Wasser – heiß, kalt, im Wechsel hat heilende und vorbeugende Wirkung auf den gesamten Organismus. In Bad Grönenbach stehen Ihnen einige Wassertretstellen und Armbecken im Außenbereich zur Verfügung.

**Natur wirkt in Kräutern.** Kräuter – die Essenz von Mutter Natur. Die Wirksamkeit der Heilkräuter, ob innerlich oder äußerlich angewandt, wird in der Kneippschen Phytotherapie erfolgreich eingesetzt. Es werden fast ausschließlich Pflanzen in Form von Tees, Säften und Extrakten verwendet.

**Leben in Bewegung.** Wer die Bewegungstherapie im Kneippschen Sinne anwenden möchte, muss kein Athlet sein. Auch in den Alltag integrierte Bewegung und gemäßigte Sportarten steigern das Wohlbefinden nachhaltig und stärken dabei die Körperkräfte.

**Gesundheit und Genuss.** Eine ausgewogene Ernährung bildet den Grundstein für ein gesundes und aktives Leben.

**Innere Balance.** Das Innerste im Gleichgewicht – nur wer sich regelmäßig die Zeit nimmt, abzuschalten, innere Balance zu finden, neue Kraft zu tanken, tief zu entspannen und mit allen Sinnen zu genießen, kann den harmonischen Lebensrhythmus finden.

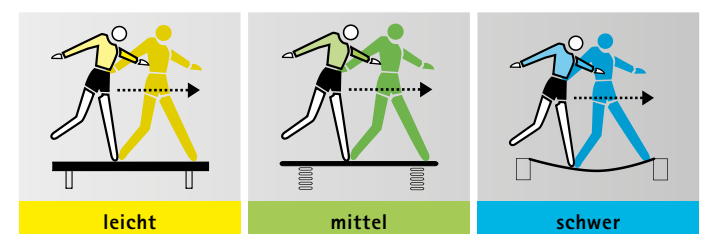


## Balancierstrecke

**Funktion:** Trainieren des Gleichgewichtssinns.

**Balancierstrecke:** Durch eine Schautafel angeleitet sind drei, im Schwierigkeitsgrad differenzierte, Balancierstrecken zu überwinden, die die Gleichgewichtsfähigkeit fördern.

**Anleitung:** Balancieren Sie vorwärts über den feststehenden Balken. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie über den gefederten Balken und anschließend über das Seil balancieren. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf. Folgende Varianten sind Möglich: seitwärts, rückwärts, mit/ ohne Handstütz, Einbein-Balance und mit Richtungswechsel. Wiederholen Sie den Vorgang jeweils 3-5 mal.

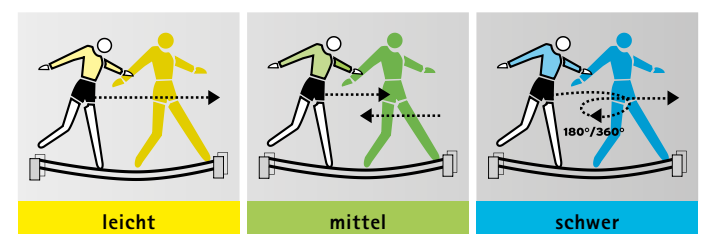


## Schwingstreifen

**Funktion:** Trainieren des Gleichgewichtssinns sowie der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit.

**Schwingstreifen:** Zwei parallel laufende, zur Seite auslenkbare Schwingstreifen sind durch Wechsel der Bewegungsrichtung zu überqueren. Durch eine Schautafel angeleitet sind verschiedene Balance-Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen, welche die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit fördern.

**Anleitung:** Balancieren Sie vorwärts über die Schwingstreifen. Steigern Sie, indem Sie vorwärts und anschließend rückwärts zurück balancieren. Die nächste Stufe – balancieren Sie vorwärts, machen anschließend eine halbe bis ganze Drehung und balancieren Sie vorwärts weiter. Halten Sie sich bei Bedarf am Handlauf fest, 3-5 mal.

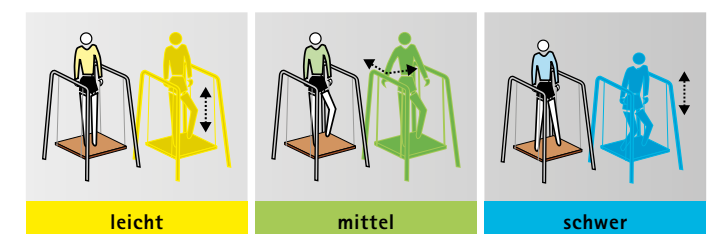


## Schwebende Plattform

**Funktion:** Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Reaktionsfähigkeit.

**Hänge-Lauf-Brücke:** Auf einer an Ketten abgehängten Plattform ist die Gleichgewichtsposition einzunehmen und zu halten. Durch eine Schautafel angeleitet, sind unterschiedliche Gleichgewichtsschwierigkeitsstufen zu halten. Der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit werden somit trainiert.

**Anleitung:** Stellen Sie sich beidbeinig auf die Standfläche und warten, bis Sie im Gleichgewicht stehen. Heben Sie abwechselnd kurz ein Bein und versuchen wieder im Gleichgewicht zu stehen. Steigern Sie in dem Sie einbeinig abwechselnd auf der Fläche stehen und kurz mit den Armen schwingen. Anschließend zweibeinig oder einbeinig mit Kniebeugen. 3-5 mal, je 30-60 Sekunden.

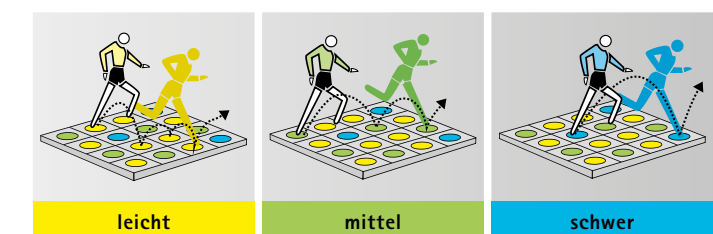


## Springfeld

**Funktion:** Trainieren der Konzentrationsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit.

**Springfeld:** Die Fläche ist durch Sprünge auf die Punkte der jeweils gleichen Farbe mehrmals zu überqueren, differenziert durch die drei Farben (verschiedene Sprungrouten) und steigern der Geschwindigkeit. Durch eine Schautafel angeleitet sind die verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen, die die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, sowie die Auge-Fuß-Koordination fördern.

**Anleitung:** Bewegen Sie sich auf den jeweiligen farblichen Markierungen über das Springfeld. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit. Brechen Sie die Übung ab, wenn die Trittsicherheit nachlässt. 3-5 Runden auf dem Springfeld.

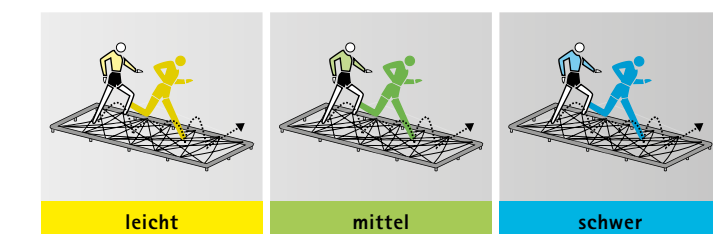


## Spinnennetz

**Funktion:** Trainieren der Orientierungsfähigkeit und Auge/Fuß-Koordination.

**Reifenlaufen:** Eine Strecke mit quer gespannten, flexiblen Schnüren ist zu durchlaufen, ohne die Schnüre dabei mit den Füßen zu berühren. Durch eine Schautafel angeleitet, sind durch unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten und Streckenwahl, die Schwierigkeitsgrade differenziert. Orientierungsfähigkeit und die Auge-Fuß-Koordination werden somit trainiert.

**Anleitung:** Durchschreiten Sie das Netz zuerst langsam ohne die gespannten Schnüre zu berühren. Heben Sie die Knie aktiv bis zur Hüfte an. Wählen Sie unterschiedliche Wege durch das Netz. Sie steigern, indem Sie das Tempo erhöhen, 2-4 Durchläufe.

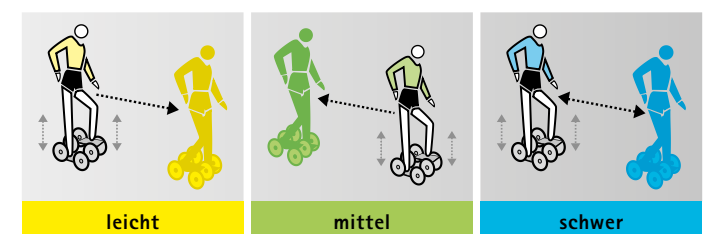


## Pedalstrecke

**Funktion:** Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Das Pedalo wird intensiv in der Rehabilitation und Präventionsmedizin eingesetzt!

**Pedalstrecke:** Eine vorgegebene Strecke ist mit dem Pedalo zu überwinden. Durch eine Schautafel angeleitet sind, durch Wechsel der Bewegungsrichtung und Veränderung der Bewegungsgeschwindigkeiten, die Schwierigkeiten differenziert. Hierbei wird der Gleichgewichtssinn, die Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit gefördert.

**Anleitung:** Bewegen Sie sich zunächst vorwärts über die vorgegebene Strecke, um die Schwierigkeit zu steigern rückwärts und anschließend mit mehrfachen Richtungswechsel. 2-4 Durchläufe.

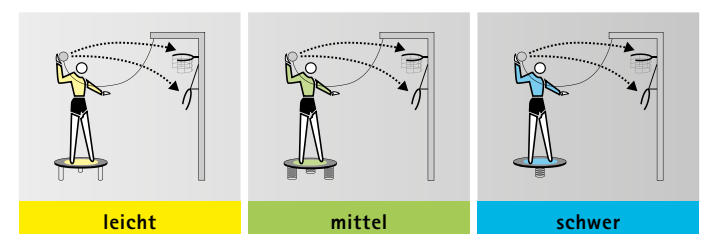


## Zielwerfen

**Funktion:** Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Orientierungsfähigkeit, der Reaktionsfähigkeit und der Ziel- und Wurfgenauigkeit.

**Zielwerfen:** An einer Stahlkonstruktion herabhängende Bälle sind von unterschiedlichen Standflächen aus, durch zwei verschiedene Zierringe zu werfen, wobei der zurückpendelnde Ball wieder gefangen werden soll. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch verschiedene Standflächen, wird die Ziel- und Wurfgenauigkeit, sowie der Gleichgewichtssinn und das Reaktionsvermögen gefördert.

**Anleitung:** Stellen Sie sich auf die fest montierte Standfläche, je nach Schwierigkeit auf die mittlere und anschließend auf die kleinste Standfläche und werfen Sie den vor Ihnen hängenden Ball durch einen der beiden Ringe, beobachten und fangen Sie, wenn möglich, den zurückpendelnden Ball. Erzielen Sie 8 Treffer oder 15 Würfe.

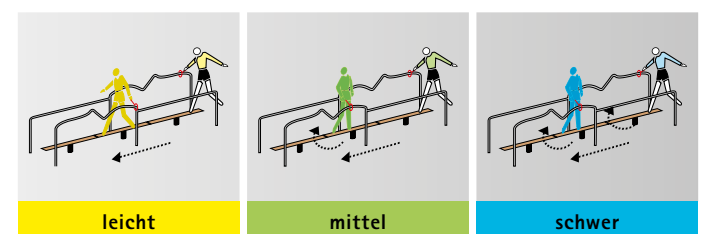


## Heißer Draht

**Funktion:** Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und der Auge-Hand-Koordination.

**Slalomstrecke:** Eine Balancierstrecke ist zu überwinden. Zeitgleich ist (wechselseitig) ein Führungsring entlang eines Edelstahlhandlaufes zu führen, ohne diesen damit zu berühren. Durch eine Schautafel angeleitet, sind unterschiedliche Balance-Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen. Gleichgewichtssinn, Umstellungsfähigkeit und die Auge-Hand-Koordination werden somit trainiert.

**Anleitung:** Balancieren Sie vorwärts über das gefederte Brett, führen Sie den Ring entlang des Edelstahlrohres ohne es zu berühren, in der Mitte die Seite wechseln. Um zu steigern, in der Mitte drehen und rückwärts weitergehen und anschließend mehrmals vorwärts und rückwärts die Richtung wechseln. 3-5 mal das Brett überqueren.

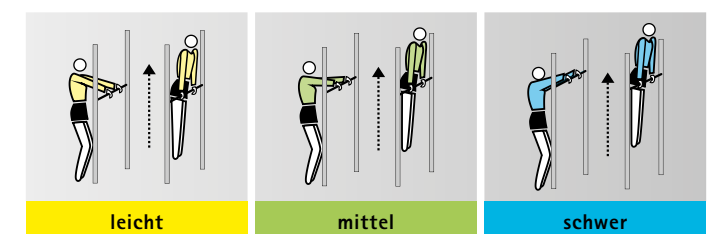


## Stützspringen

**Funktion:** Trainieren der Stütz- und Sprungkraft der Arme-, Schulter- und Beinmuskulatur.

**Stützspringen:** An unterschiedlich hohen Reckstangen soll aus dem Stand in den Stütz gesprungen werden. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die verschiedenen Reckhöhen, wird die gesamte Stütz- und Sprungkraft der Arme- und Beinmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Beginnen Sie an einer Stange in Brusthöhe. Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Greifen Sie die Stange in Schulterbreite und springen Sie aus dem Stand in den Stütz mit gestreckten Armen. Nehmen Sie hierbei eine gestreckte und gespannte Körperposition ein. Beim zurückspringen in den Stand weich und federnd landen. Nach 4 und anschließend nach weiteren 6 Wochen die Stützhöhe steigern. 8-10 Wiederholungen, 2-4 mal.

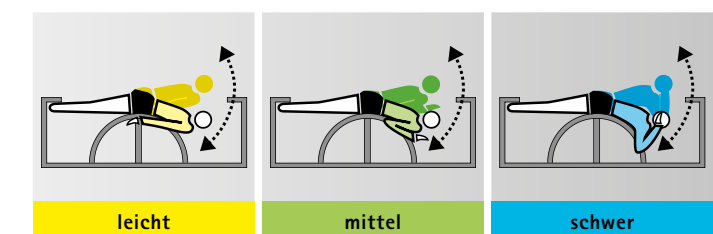


## Rückenstrecken

**Funktion:** Trainieren der gesamten Rückenstreckmuskulatur.

**Rückenstrecken:** Aus der Bauchlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Gehen Sie in die Bauchlage (Skizze), die Hüfte sollte am höchsten Punkt der Rundung aufliegen. Heben und senken Sie langsam Ihren Oberkörper (Skizze) bis Ihr Körper ganz gestreckt ist. Nicht ins Hohlkreuz gehen. Nach 4 Wochen ändern Sie Ihre Armposition, kreuzen Sie diese vor der Brust und nach 6 Wochen nehmen Sie die Arme seitlich an den Kopf. 20 Wiederholungen, 2-4 mal.



## Situps

**Funktion:** Trainieren der Bauchmuskulatur.

**Situps:** Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur trainiert.

**Anleitung:** Gehen Sie in die Ausgangsposition (Skizze). Beugen Sie Ihre Knie rechtwinklig und legen Sie die Fersen auf der entsprechenden Auflage ab, ohne sich mit den Füßen einzuhaken. Heben Sie Ihren Oberkörper langsam in Richtung Ihrer Knie. Kreuzen Sie nach 4 Wochen die Arme vor der Brust. Nach weiteren 6 Wochen ändern Sie erneut die Armposition, indem Sie die Arme seitlich an den Kopf nehmen. 25 Wiederholungen, 2-4 mal.

