
Generationenparcours – Fitalpark Viechtach

Im Dr. Schellererpark beim Kneippbecken



Ab Sommer 2016 bietet die Stadt Viechtach einen frei zugänglichen, kostenlosen Bewegungsparcours nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen im Dr. Schellererpark für alle Generationen an.

Dieses wertvolle Projekt zur Gesundheitsprävention in freier Natur konnte die Stadt Viechtach dank der Fördermittel aus LEADER sowie diverser Sponsoren realisieren. Das Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

Die Stationen bzw. Übungs- und Spielmöglichkeiten unseres ‚Fitalpark Viechtach‘ sind abgeleitet von Angeboten/Übungen für Breitensportgruppen ohne jegliche Einschränkung bzgl. Alter oder Fitnesslevel. Es ergibt sich eine große Bandbreite zwischen „sich spielerisch im Vorbeigehen ein wenig bewegen“ und „alleine oder in der Gruppe richtig an der Anlage trainieren“ für alle:

- **Familien**
ein generationsübergreifendes Bewegungsangebot, welches das Zusammenspiel von Alt und Jung fördert
- **Senioren**
mit ausgewählten Stationen, die auf spezielle Bewegungsbedürfnisse beim älter werden abgestimmt sind
- **Schulen**
für Kinder, die die Anlagen spielerisch nutzen, und Jugendliche wird der Sportunterricht ins Freie verlagert
- **Aktive Sportler**
für Individualsportler wie Jogger oder Radler, die am Bewegungsparcours ihr Ausdauertraining ergänzen, und Vereinsmannschaften, die gezielte Trainingseinheiten absolvieren
- **Spaziergänger**
die „zufällig“ vorbeikommen
- **Touristen**
für Gäste unserer Tourismusregion Viechtacher Land als ergänzendes Freizeitangebot
- **Therapeuten/Personal Trainer**
nutzen den 4Fcircle zur Unterstützung in ihren Präventions- und Rehabilitationskursen