

PRO.PARCOURS

FITNESS.PUR

PRODUKTKATALOG

- + FIT DURCH BEWEGUNG
- + FIT DURCH KRAFT
- + FIT DURCH BALANCE
- = FIT MIT SPASS

Das ideale Fitnessangebot
für dynamische Gemeinden!

Natürliche Materialien und hohe
Qualität zu günstigen Preisen!





PRONATOUR STELLT SICH VOR

Erlebnisse zu inszenieren ist unsere Profession!

pronatour wurde 1999 gegründet und ist ein Pionier der ersten Stunde. Wir entwickeln und realisieren Erlebnisprojekte für den Sommer- und Wintertourismus.

Erlebnisse zu schaffen bedeutet für uns, Menschen etwas zu bieten, was nicht alltäglich ist und sie bleibend berührt. Emotionen und unvergessliche Eindrücke gehören hier genauso dazu wie Botschaften, die wir ihnen mit auf den Weg geben wollen. Erlebniswege, Erlebnisspielplätze, Themenparks, Aussichtsplattformen, Ausstellungen, Winterinszenierungen und natürlich Fitnessparcours sind die moderne Umsetzung dieser Vision.

Ideenentwicklung, Planung und Umsetzung kommen dabei aus der Hand eines engagierten, vielseitigen Teams. Dank unserer Erfahrung und eines bereichsübergreifenden Netzwerkes vereinen wir Leidenschaft, Kompetenz und Know-how!

Mit diesen Qualifikationen im Blick haben wir uns entschlossen, eine neue Produktgruppe zum Bereich Fitness zu entwickeln. Profitieren Sie von unserem großen Netzwerk und den langjährigen Partnerschaften mit Profis, wodurch wir Ihnen ein äußerst attraktives Angebot stellen können.

PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR von pronatour soll einen Mehrwert für Ihre Bewohner darstellen und die motorische Leistungsfähigkeit und Fitness der Gesellschaft stärken. Denn neben Sport & Spaß steht auch die Gesundheit im Vordergrund!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und Freude mit dem neuen PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR Katalog!



Werner Stark, MSc
Geschäftsführer



Mag. Christian Lang
Geschäftsführer

INHALT

+ Vorwort.....	03
+ Inhaltsverzeichnis.....	04
Wissenswertes zum	
+ PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR	05
+ Legende	08
+ Eingangstafel	09
+ Fit durch Bewegung Stationsarten.....	10
+ Fit durch Kraft Stationsarten.....	17
+ Fit durch Balance Stationsarten.....	23
+ Impressionen	36
+ Weitere Produkte von pronatour	38
+ Impressum.....	40



WISSENSWERTES ZUM PRO.PARCOURS FITNESS.PUR

Was ist für meine Gemeinde das Beste?

Sie sind eine aktive Gemeinde, die für Ihre Bewohner ein attraktives, sinnvolles und kostengünstiges Bewegungsangebot stellen will? Dann werden Sie im Katalog **PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR** fündig!

Sie wollen sich als Tourismusgemeinde bei Ihren Einwohnern/Gästen empfehlen und ein einzigartiges, individuell ausgelegtes Zusatzangebot entwickeln, das sich auch für das Marketing eignet? Dann schlagen wir unbedingt eine individuelle Planung und Umsetzung durch pronatour vor!

Wie viele Stationen sollten es mindestens sein?

Der **PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR** von pronatour sollte aus zumindest 10 Fitnessstationen bestehen, damit folgende Ziele erreicht werden:

- Attraktives Angebot für eine sinnvolle Freizeitgestaltung
- Einen Bewegungs- und Aktivraum in unmittelbarer Nähe des Wohnortes zur Verfügung stellen
- Möglichkeit der kreativen Bewegungsgestaltung
- Förderung koordinativer und muskulärer Fähigkeiten und des Herz-Kreislauf-Systems
- Förderung des sportlichen Ausgleichs
- Spaß und Abwechslung

Der Katalog bietet eine Auswahl an Fitnessstationen für die Bereiche Bewegung, Balance und Kraft. Nur eine Kombination dieser Bereiche führt auch zum Erfolg!

+ FIT DURCH BEWEGUNG
+ FIT DURCH KRAFT
+ FIT DURCH BALANCE
= FIT MIT SPASS

WISSENSWERTES

Welche Normen gelten bei Fitnessgeräten?

Für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich gelten die sicherheitstechnischen Anforderungen und Prüfverfahren nach ÖNORM EN 16630.

Diese Europäische Norm legt allgemeine, sicherheitstechnische Anforderungen an die Herstellung, Installation, Inspektion und Wartung von standortgebundenen Fitnessgeräten im Außenbereich, die frei zugänglich sind, fest. Alle in diesem Katalog gezeigten Geräte halten diese Norm ein!

Welche Zielgruppen werden angesprochen?

Die sicherheitstechnischen Anforderungen und Prüfverfahren (Norm EN 16630) wurden für Jugendliche und Erwachsene, sowie für Benutzer mit einer Körpergröße von mindestens 140 cm entwickelt.

Aus funktioneller und trainingswirksamer Sicht wurden in diesem Katalog Stationen entwickelt, die von allen potenziellen Besuchern sinnvoll zu gebrauchen sind (natürlich in Abhängigkeit von Belastungsumfängen und -intensitäten).

Welche Empfehlungen gibt es zur optimalen Wegfindung?

Prinzipiell gibt es zwei Möglichkeiten:

- Stehen eine oder mehrere größere Flächen entlang von Laufstrecken zur Verfügung, so können entweder alle ausgewählten Stationen oder jeweils die Stationen für Bewegung, Kraft und Balance kombiniert werden.
- Stehen viele kleine Flächen entlang einer Laufstrecke zur Verfügung, so können die Stationen in einem Abstand von ca. 25–100 m hintereinander angeordnet werden. Der Bereich der Stationen sollte insgesamt nicht länger als 1 km und vorzugsweise entlang dieser Strecke möglichst eben sein oder nur eine geringe Steigung aufweisen.

Wichtig bei der Standortauswahl ist jedenfalls, dass der **PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR** wenn möglich beim Startpunkt von bestehenden Laufrunden beginnt bzw. dass Laufrunden dieses Bewegungsangebot ergänzen.

ZIELGRUPPEN

- + Sport- und gesundheitsorientierte Personen
- + Laufbegeisterte Personen
- + Größere Kinder, die sich gerne im Freien bewegen
- + Leistungssportler
- + Schulklassen
- + Sportvereine
- + Rüstige Senioren



SO EINFACH GEHTS

- 1 Sie haben bereits ein Areal oder eine Wegroute für den künftigen Fitnessparcours ausgewählt?
- 2 Dann wählen Sie nun Ihre Wunschstationen (mindestens 10 Stück) aus dem Katalog **PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR** aus.
- 3 Achten Sie darauf, dass bei den angedachten Standorten auch die notwendigen Flächen (Freiraumflächen bei jeder Station angegeben) für die Stationen zur Verfügung stehen.
- > Gerne kommen wir in dieser Phase vor Ort, um unsere Erfahrungswerte einzubringen, Empfehlungen auszusprechen und unser Angebot zu unterbreiten.
- 4 Sie haben Sponsoren, die sich an diesem Projekt finanziell beteiligen? Schicken Sie uns deren Logos – wir integrieren sie gerne auf den Erklärungstafeln.
- > Vor der Lieferung erhalten Sie von pronaTour sämtliche Montagepläne, Freiraum- und Fundamentpläne für die Aufstellung der Stationen.
- > Wenn Sie Hilfe brauchen, kommen wir gerne in dieser Phase nochmals vor Ort und kennzeichnen für Sie die genauen Standorte und etwaige notwendige Fallschutzräume! Auf Wunsch können wir Ihnen auch ein Angebot für die Aufstellung durch einen Montageleiter und Monteur unterbreiten.
- > Die Montage sowie Beton- und Erdarbeiten sind bauseitig auszuführen.

Welche Qualität zeichnet die Stationen von PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR aus?

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung im Bereich Outdoor-Erlebniseinrichtungen haben wir einen großen Technologievorsprung erreicht, der unseren Kunden optimale Produkte bezüglich Haltbarkeit und Witterungsbeständigkeit sichert.

Neben der Einhaltung aller relevanten Normen zeichnen sich die Stationen durch die Materialwahl (Lärche, ev. mit Hartholzelementen aus Esche oder Eiche kombiniert / Tafelgestelle aus verzinktem Stahl / Erläuterungstafeln in hoher Qualität – absolut UV-beständig) und den durchdachten konstruktiven Holzschutz aus.

WIE KOMME ICH ZU MEINEM MASSGESCHNEIDERTEN PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR? >>>

+ FIT DURCH BEWEGUNG
 + FIT DURCH KRAFT
 + FIT DURCH BALANCE
 FIT MIT SPASS



STATIONSARTEN LEGENDE



GERÄTEMASS

Gibt die Abmessungen des Fitnessgerätes an.



FREIRAUMMASS

Gibt jenen Bereich lt. EN 1176-1 an, der von Hindernissen (Bäumen / Steinen / etc.) freigehalten werden muss und bei dem Wiese als Fallschutz ausreichend ist.



FALLSCHUTZ ERFORDERLICH

Gibt an, wie viele Netto-Quadratmeter Fallschutz für das Gerät lt. EN 1176-1 vorgeschrieben sind.

Mögliche Fallschutzmaterialien:

- 2/8 mm Rundkies (gewaschen)
- 20–80 mm Rindenmulch
- 5–30 mm Hackschnitzel

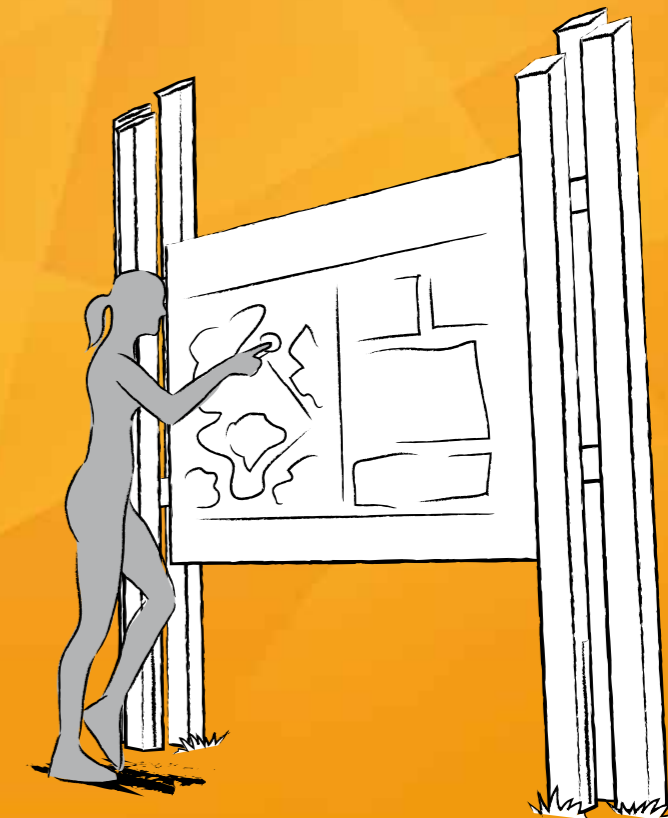


FALLHÖHE

Gibt die maximale Höhe an, aus der Nutzer vom Gerät fallen können.

EINGANGS- TAFEL

Begrüßungs- und Orientierungszone



00

Die Eingangstafel bildet die Begrüßungs- und Orientierungszone des **PRO.PARCOURS · FITNESS.PUR** und stellt das gesamte Angebot plakativ vor. Allgemeine Angaben zu den Stationen sowie den individuellen Lauf- runden (mit Übersichtskarte, Angabe zu den Laufrundenlängen, Steigungen, etc.) befinden sich hier genauso wie tolle Bilder der aufgestellten Stationen, die die Gäste animieren, den Parcours zu bewältigen. Auch ist hier wieder Platz, um individuelle Sponsoren zu nennen.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + Gestell mit 6 Stk. Lärchenholzstehern, 10 x 10 cm, bis 220 – 270 cm lang
- + Inkl. Verzinkter Aufständerung
- + 1 Stk. Willkommenstafel Dibond (ca. 170 x 120 cm) mit 3S-Lärchen- holzrückplatte

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



L 220 cm
 B 35 cm
 H 270 cm



L 250 cm
 B 135 cm

SLALOM

Schnellkraft & Beweglichkeit /
Beine



01

FIT DURCH BEWEGUNG

Beweglichkeit und Schnelligkeit sind bei dieser Station gefragt. Mit dem Kippstangensystem aus dem Wintersport werden vor allem arrivierte Slalomläufer, die eine direkte Linie suchen, eine besondere Freude haben!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 10 Stk. Kippstangen, inkl. Bodenverankerung aus Kunststoff
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



REIFEN RALLYE

Schnellkraft & Koordination /
ganzer Körper



02

FIT DURCH BEWEGUNG

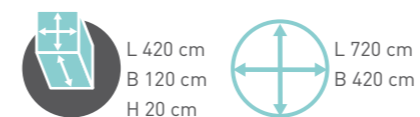
Schnelle, gezielte Steps von einem Reifen in den nächsten sind das Um und Auf dieser Allroundstation. Sie bedient sich der Schnellkraft, der Koordination und dem Zusammenspiel sämtlicher Muskeln im Körper. Eine gute Beintechnik, bei der die Knie hochgehoben werden müssen, führt zum Erfolg.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 10 Stk. Reifen
- + verbunden mit 6 mm Niro-Kette und Robinienaufständerung
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

HÜRDENLAUF

Schnellkraft /
Beine & Oberkörper



03

FIT DURCH BEWEGUNG

Welche Sportart vereint Schnellkraft und Sprungkraft besser als der Hürdenlauf? Dieser PRO.PARCOURS-Hürdenlauf hat zwar nicht so viele Hindernisse wie jener aus der Leichtathletik, dafür punktet er in Sachen Individualität und Anspruch. Die Hürden sind nämlich unterschiedlich hoch und fest verankert.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Rundholz, 80 cm hoch, 200 cm breit, inkl. Aufständerung
- + 1 Stk. Rundholz, 70 cm hoch, 200 cm breit, inkl. Aufständerung
- + 1 Stk. Rundholz, 60 cm hoch, 200 cm breit, inkl. Aufständerung
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

DEHNBAUM

Beweglichkeit & Technik /
Waden & Achillessehne



04

FIT DURCH BEWEGUNG

Die Konstruktion des Dehnbaums ist vielleicht die einfachste des gesamten PRO.PARCOURS, dennoch stellt er einen wichtigen Bestandteil dar, bevor es zu den anderen Stationen geht. Jeder Sportbegeisterte weiß: Richtiges Aufwärmen beugt Verletzungen vor! In Kombination mit den Anweisungen der Infotafel ist das richtige Dehnen der Wade und Achillessehne kinderleicht.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Eichen-Kantholz, 14 x 14 cm, zum Eingraben
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

DEHN PYRAMIDE

Beweglichkeit & Technik /
Oberschenkel



05

FIT DURCH BEWEGUNG

Die charakteristische Treppenform der Dehnpyramide sorgt dafür, dass das Dehnen der Oberschenkelmuskulatur bei unterschiedlich großen und flexiblen Menschen gleichermaßen effizient ausgeführt werden kann. Mit etwas Kreativität können selbstverständlich auch andere Muskelgruppen gedehnt werden.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + Rundholzpyramide aus Lärchenholz
- + mit Stehern aus Kantholz, 9 x 9 cm Robinie, zum Eingraben
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

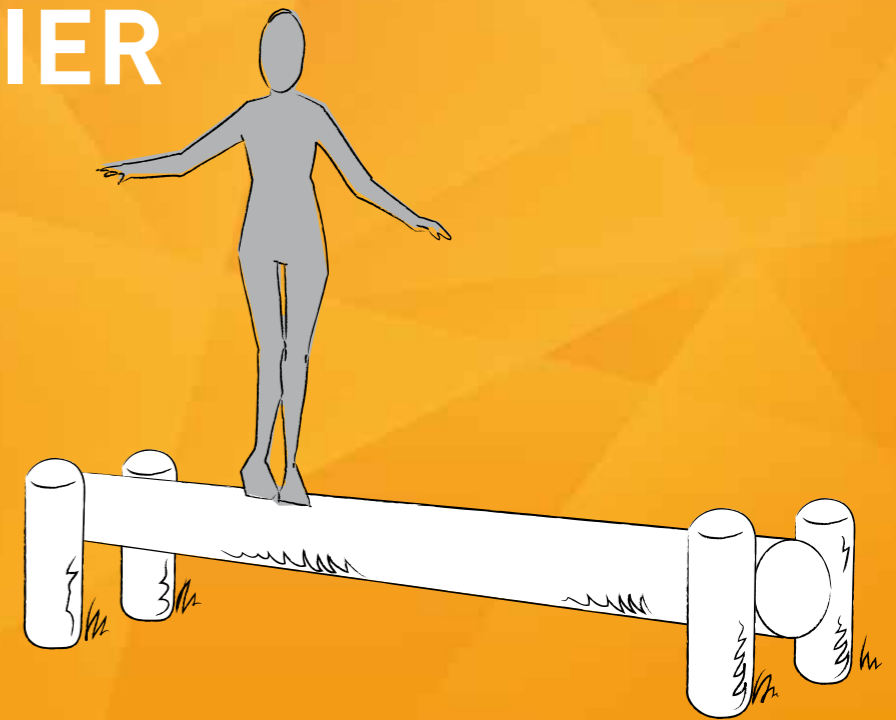
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

BALANCIER STAMM

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



06

FIT DURCH BEWEGUNG

Der Balancierstamm ist im Gegensatz zu anderen Gleichgewichtsstationen fest verbaut und unbeweglich. Somit bietet er Anfängern den perfekten Einstieg zu Balancierübungen. Sobald der Stamm problemlos überquert werden kann, warten weitere Gleichgewichtsübungen auf die Akrobaten. Doch Achtung: Von da an wird es wackelig!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Balancierbalken Lärche mit Eichensteher zum Eingraben
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

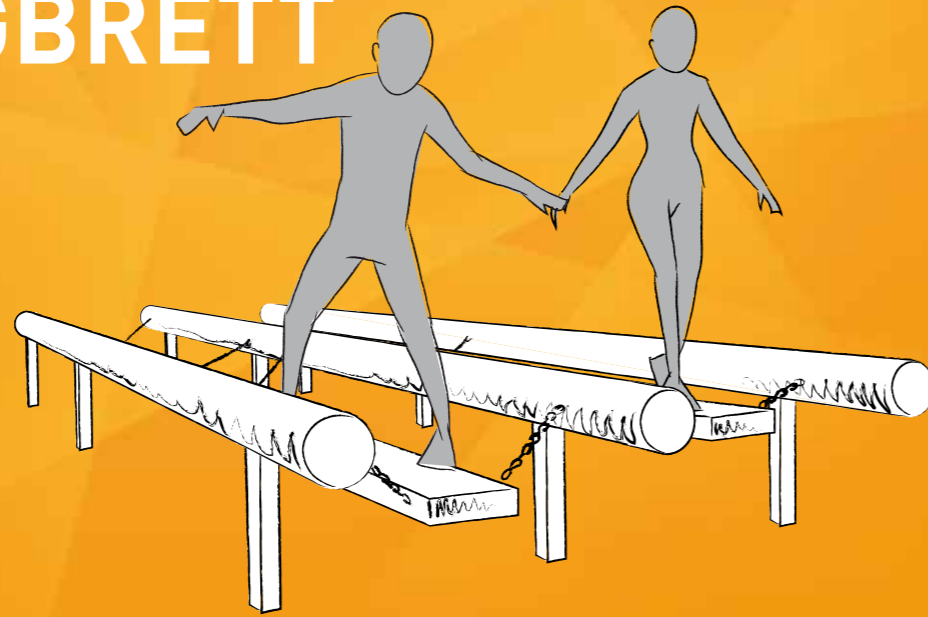
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

PARALLEL SCHWINGBRETT

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



07

FIT DURCH BEWEGUNG

Ob alleine oder mit einem Partner – für das Parallelschwingbrett muss man ein gutes Gleichgewichtsgefühl mitbringen, um die Übung möglichst schnell zu bewältigen. Und wer keines hat, der trainiert es mit dieser Station! Im Parallelwettkampf gegen einen Freund macht es besonders viel Spaß – deshalb gibt es das Schwingbrett in doppelter Ausführung!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 3 Stk. Balken nebeneinander gereiht, je 3 m lg.
- + dazwischen 4 bewegliche Bretter
- + befestigt mit Kettenglieder, inkl. Aufständering
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierung Beispiel Erklärungstafel

HIMMELS LEITER

Kraft / Arme, Schultern & Oberkörper



08

FIT DURCH KRAFT

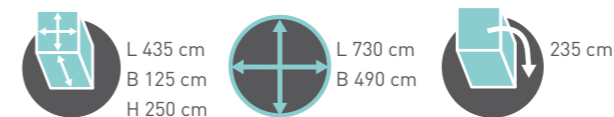
Der leicht ansteigende Sprossenverlauf der Himmelsleiter führt nicht nur gen Himmel, sondern auch zu einer starken Oberkörper-, Arm- und Schultermuskulatur. Das Einstiegspodest ermöglicht das Ausführen der Übung für Groß und Klein gleichermaßen.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Hängeleiter, schräg, mit Einstiegspodest, inkl. Eichensprossen
- + Rundholz-Steher, Durchmesser 12 cm
- + inkl. Aufständering
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage
Erdarbeiten und Fallschutz



Visualisierung Erklärungstafel

DIP- TOP

Kraft / Arme, Schultern & Bauchmuskeln



09

FIT DURCH KRAFT

Liegestütze und Dips in allen möglichen Varianten: Diese Kraftübungsstation lässt in puncto Arme, Schultern und Bauchmuskeln keine Wünsche offen! Das markante Erscheinungsbild lädt regelrecht ein, sich daran zu probieren, sodass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihren Spaß (und ihre Anstrengung) daran haben werden.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 6 Stk. Rundholz, Durchmesser 12 cm, Sprossen in Eiche, inkl. Aufständering
- + 2 Stk. Reckstangen
- + 2 Stk. Barren gebogen
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

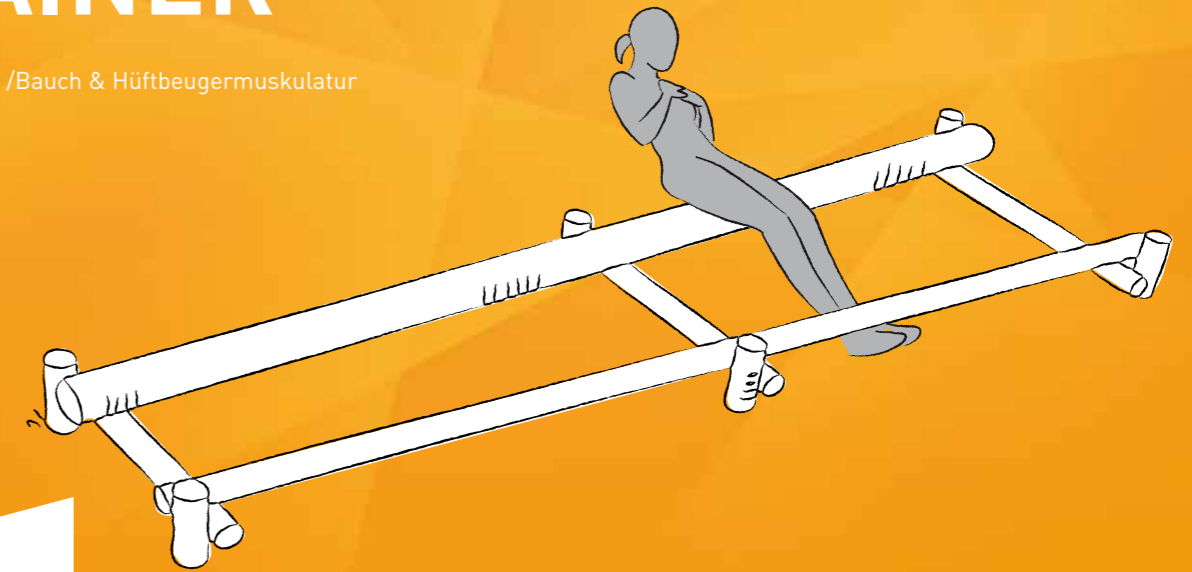
Fundamentierung und Montage
Erdarbeiten und Fallschutz



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

BAUCH TRAINER

Kraft & Technik / Bauch & Hüftbeugermuskulatur



10

FIT DURCH KRAFT

Die erhöhte Sitzfläche des Bauchtrainers ermöglicht eine Bewegung des Oberkörpers in alle Richtungen zum Trainieren der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur. Der gegenüberliegende Balken stabilisiert die Beine und den Unterkörper. Weil beide Balken zueinanderlaufend angeordnet sind, eignet sich der Bauchtrainer für Groß und Klein.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + Lärchenholzrundlinge, Durchmesser 20 cm und 12 cm, mit Eichensteher zum Eingraben
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

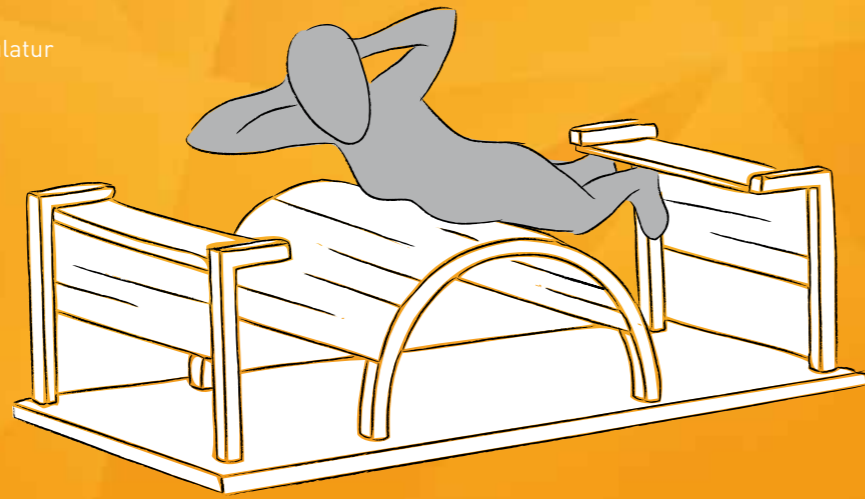
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

RÜCKEN TRAINER

Kraft & Technik / Rücken & Gesäßmuskulatur



11

FIT DURCH KRAFT

Seine ungewöhnliche Formgebung verrät auf den ersten Blick nicht viel über die Funktion des Rückentrainers. Aber keine Angst! Die Infotafeln zeigen genau, wie die Rücken- und Gesäßmuskulatur zu trainieren sind. Hat man den Dreh raus, macht man dabei bald eine gute Figur!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + aus Lärchenkanthölzern, Bauchauflage mit Kantholz 4 x 7 cm
- + 2 Stk. Niro-Rohre inkl. Aufständering
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

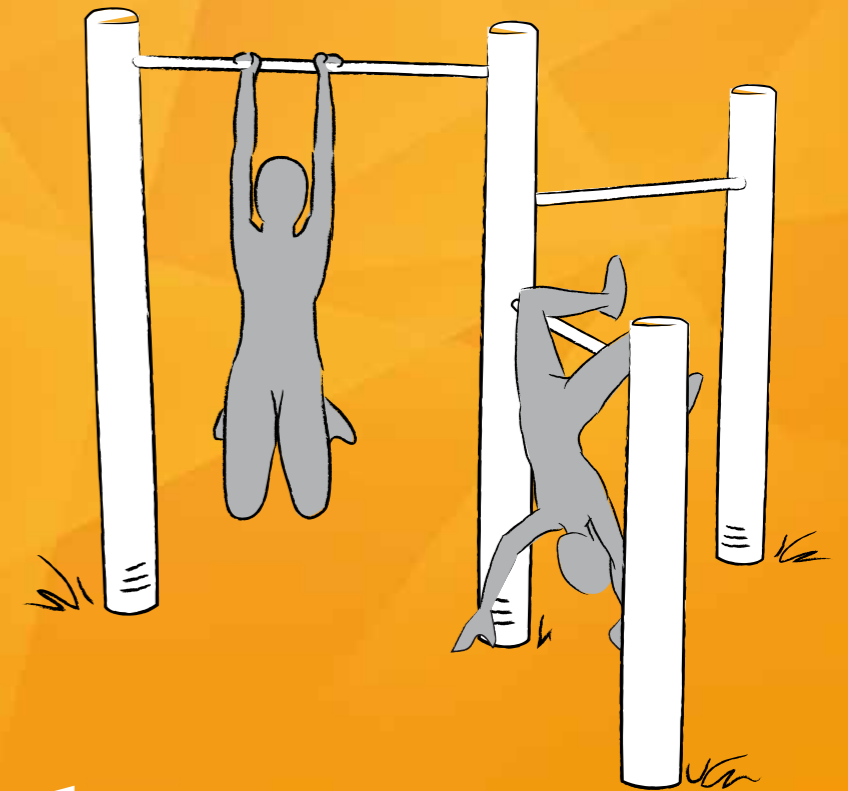
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

STANGEN TRIO

Kraft / Arme, Schultern & Oberkörper



12

FIT DURCH KRAFT

Diese multifunktionale Station in der Anordnung eines „Y“ bietet die Möglichkeit, einen Klassiker unter den Kraftübungen, die Klimmzüge, in verschiedenen Varianten auszuüben. Aufgrund der unterschiedlich hohen Anbringung der Stangen kann sich sowohl Groß als auch Klein daran versuchen. Die anspruchsvollen Übungen stärken Arme, Schultern und Oberkörper.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 3 Stk. Lärchenholzsteher inkl. Aufständering
- + 3 Stk. Reckstangen, in Niro, je 145 cm lang
- + Höhe der Reckstangen: 120 cm, 170 cm, 220 cm
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

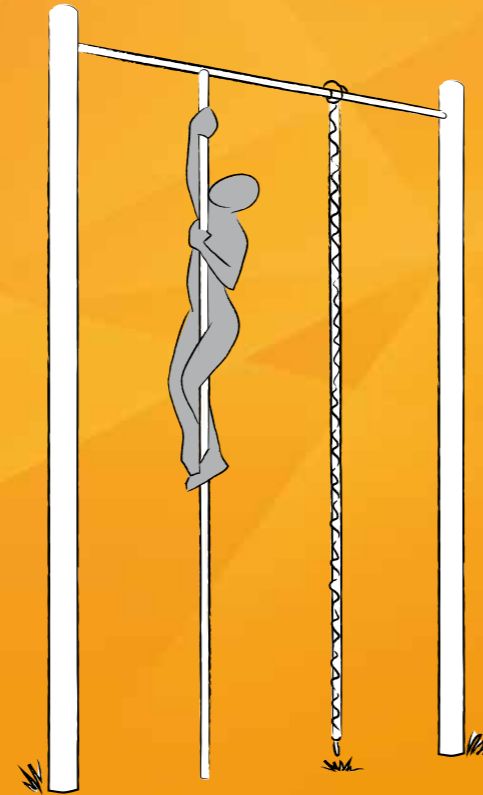
Fundamentierung und Montage
Erdarbeiten und Fallschutz



Visualisierung Erklärungstafel

VERTIKUS

Kraft / Arme, Schultern & Oberkörper



13

FIT DURCH KRAFT

„Hoch hinauf“ heißt es bei dieser Station, die alle Muskeln von den Armen bis zum Oberkörper beansprucht. Dabei ist dem ambitionierten „Klettermax“ überlassen, ob er das Seil oder die Stange benutzt. Während für erfahrene Kletterer das Ziel ganz oben ist, können Anfänger versuchen, sich aus eigener Kraft so lange wie möglich wenige Zentimeter über dem Boden zu halten.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + Steher aus Lärchenrundholz, Durchmesser 16 cm
- + 1 Stk. Stahlrohr, 1 Stk. Stahlseil
- + inkl. Bodenanker und Aufständerung
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

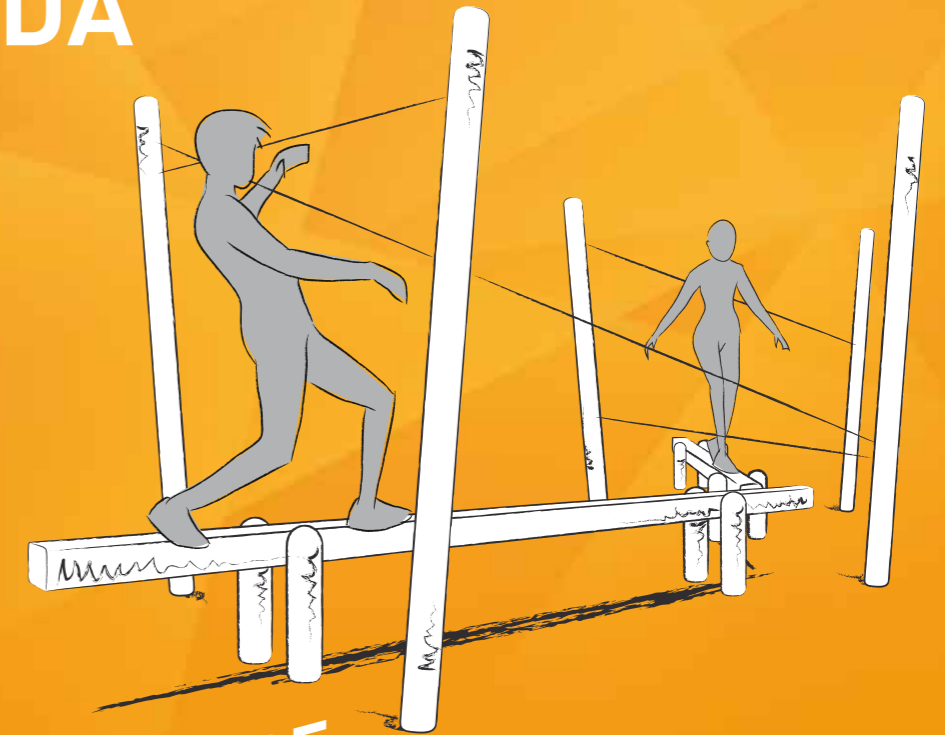
Fundamentierung und Montage
Erdarbeiten und Fallschutz



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

LAMBADA STEG

Koordination & Beweglichkeit / ganzer Körper



14

FIT DURCH BALANCE

Diese Geschicklichkeitsstation fördert das Gleichgewichtsgefühl im ganzen Körper und lädt ein, kreativ zu sein. Es gilt, auf den Balken zu balancieren und gleichzeitig die Hindernisse zu „überwinden“. Dabei hat man die Wahl, unter oder über den Seilen hindurchzubalancieren!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 2 Stk. Balancierbalken, 11 x 11 cm
- + je 4 m lg. mit Seilhindernissen
- + Seitensteher für Seile, 14 cm Durchmesser, inkl. Aufständerung
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage
Erdarbeiten und Fallschutz



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

WACKELHOCKER

Koordination & Beweglichkeit /
Rumpfmuskulatur



15

FIT DURCH BALANCE

Die Wackelhocker sind gewiss nicht zum Ausruhen da! Die flexiblen Stahlfedern machen das Verweilen auf dem Hocker zu einer wackeligen und anspruchsvollen Koordinationsübung. Egal ob im Sitzen oder im Stehen: Um im Gleichgewicht zu bleiben, ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur gefragt!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 4 Stk. Vollholzzylinder aus Leimbinder
- + 4 Stk. Stahlfedern mit Tiefenanker
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

FEDERBRETT

Koordination & Beweglichkeit /
Rumpfmuskulatur



16

FIT DURCH BALANCE

Snowboarden, Surfen, Skateboarden – das PRO.PARCOURS-Federbrett vereint alle drei Sportarten und erfindet sich selbst als eine neue Disziplin. Welchen Stil der Akrobat auf dem wackeligen Brett wählt, bleibt seinem Können und Gleichgewichtsvermögen überlassen.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Dreischichtplatte, konturgeschnitten mit Aufdruck
- + 2 Stk. Federn mit Tiefenanker, Durchmesser 17 x 300 cm
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

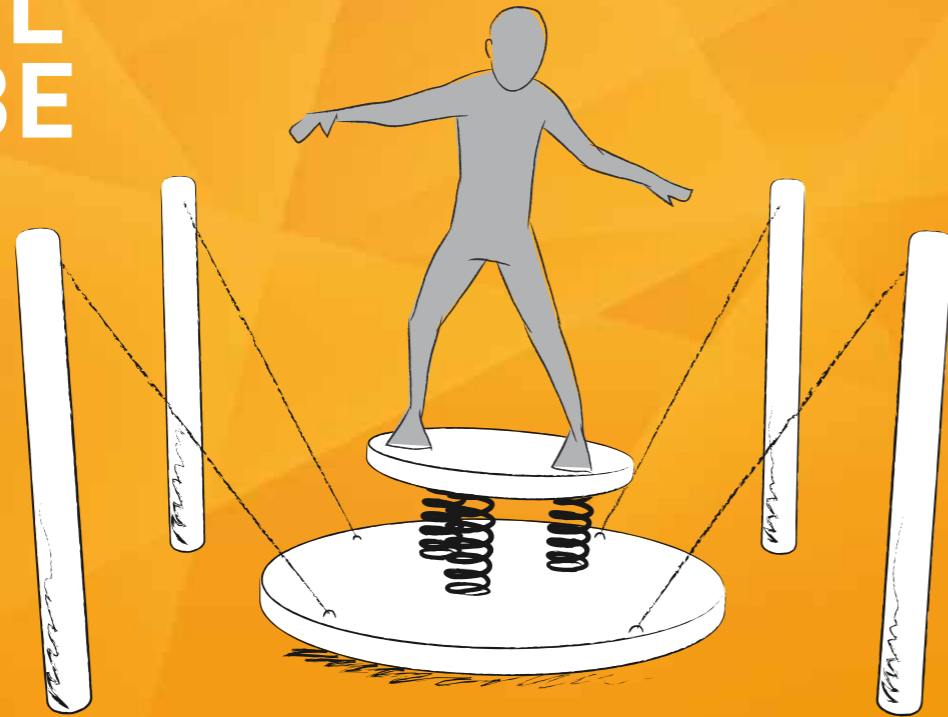
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

WACKELSCHEIBE

Koordination & Beweglichkeit /
Rumpfmuskulatur



17

FIT DURCH BALANCE

Die Wackelscheibe ist das ultimative Balance-Erlebnis mit buchstäblich höchsten Ansprüchen. Gleich zwei flexible Plattformen übereinander übertragen und verstärken jede noch so kleine Körperbewegung, die mithilfe der Rumpfmuskulatur ausgeglichen werden muss. Nur wer ausgesprochen gute Koordination und Balancegefühl mitbringt, findet „seine Mitte“.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 4 Stk. Lärchenholzsteher, Durchmesser 14 cm, inkl. Aufständerung
- + untere Plattform Durchmesser 110 cm inkl. 4 Stk. Kettenabspannung
- + obere Plattform Durchmesser 60 cm mit 3 Stk. Federn
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungsglaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

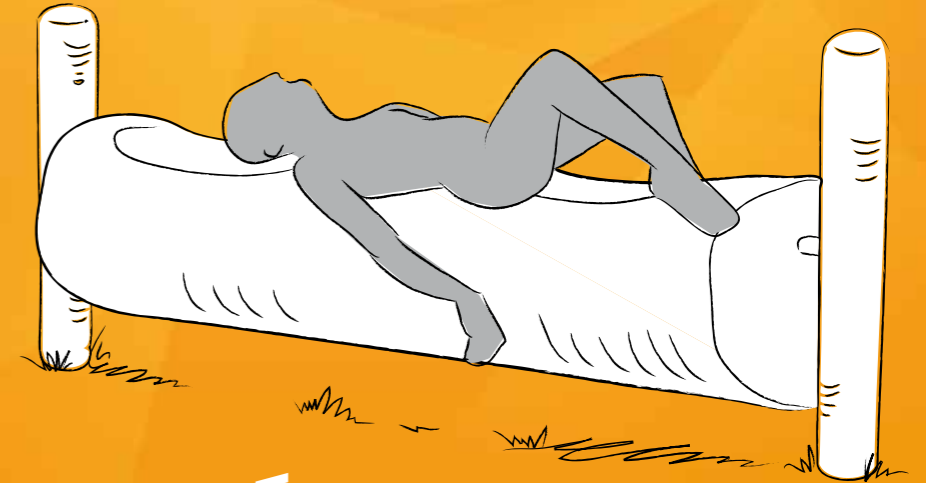
Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

GLEICHGEWICHTS LIEGE

Koordination & Beweglichkeit /
Rumpfmuskulatur



18

FIT DURCH BALANCE

Wer glaubt, sich hier ausruhen zu können, der irrt. Die Oberfläche des dicken Liegestamms ist zwar ergonomisch geformt und durchaus bequem, doch hat man erst einmal darauf Platz genommen, muss man selbst für die notwendige stabile Liegelage sorgen. „Schuld“ daran ist der Schwerpunkt, der sich plötzlich nach oben verlagert.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Kiefernstamm, Durchmesser ca. 40 - 50 cm, mit Liegeform
- + 2 Steher Lärche, Durchmesser 14 cm, inkl. Aufständerung
- + außermittige Lagerung
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungsglaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

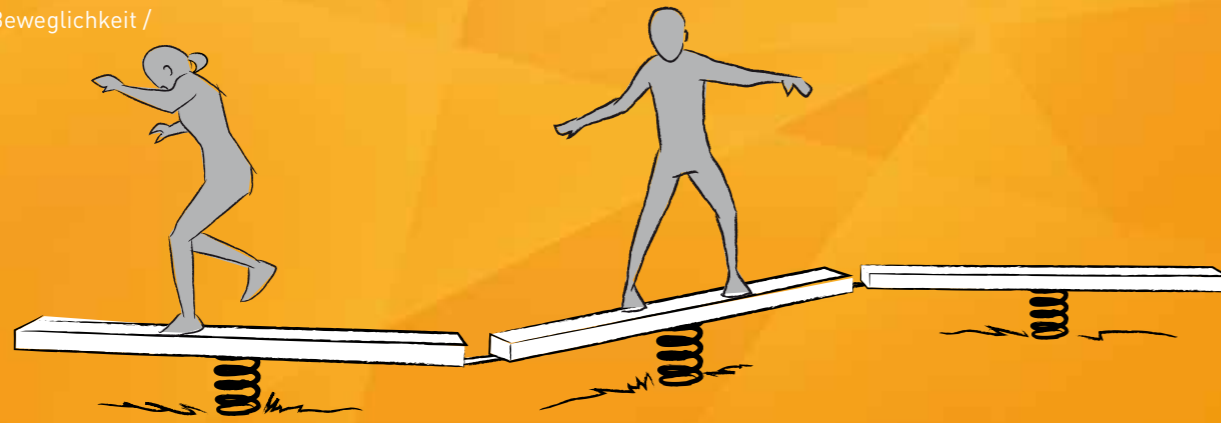
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

KENTER PFAD

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



19

FIT DURCH BALANCE

Drei flexibel miteinander verbundene Balken auf Metallfedern vermitteln das Gefühl, als würde man bei hohem Wellengang über die Planken eines Schiffes balancieren. Wer seekrank wird, bringt sich aus dem Gleichgewicht und kentert!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 3 Stk. Lärchenkantholz 9/17 cm mit klemmfreien Scharnieren
- + 3 Stk. Federn und Tiefenanker
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungsglaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

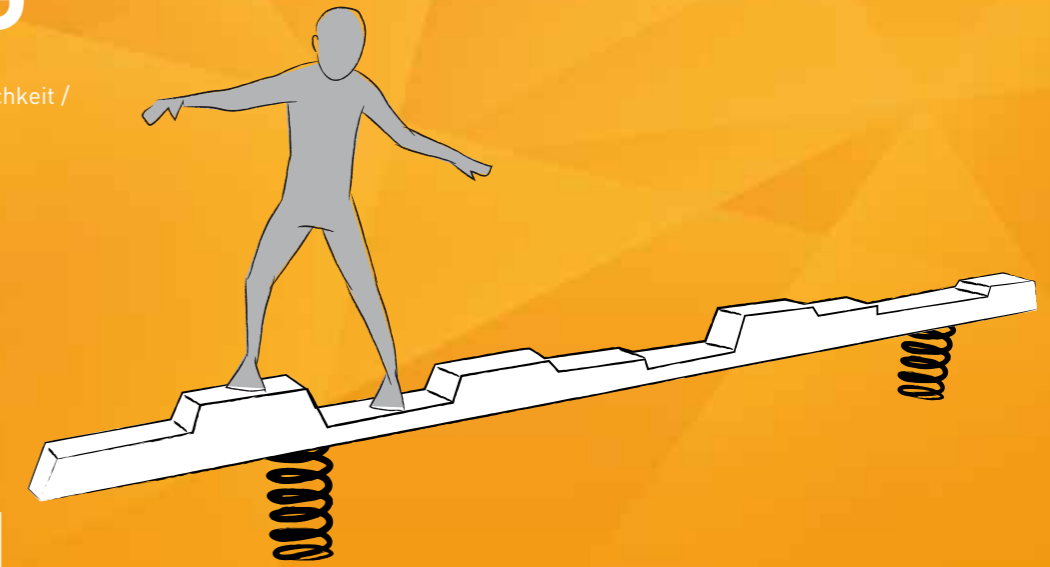
Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

BALANCIER STEIG

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



20

FIT DURCH BALANCE

Allein die wackelige Unterkonstruktion aus Metallfedern macht das Überqueren des Balanciersteigs zu einem sportlichen Erlebnis. Die unterschiedlich hohe, treppenförmige Oberfläche birgt ein weiteres Hindernis, das es mit viel Feingefühl zu überwinden gilt. Der ganze Körper ist somit gefordert, die Seitwärtsbewegung des Balkens auszugleichen und gleichzeitig die Stufen zu bewältigen.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + Lärchenkantholz 4 x 19 cm in 4 Ebenen zusammengeschaubt
- + 2 Federn mit Tiefenanker
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungsglaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

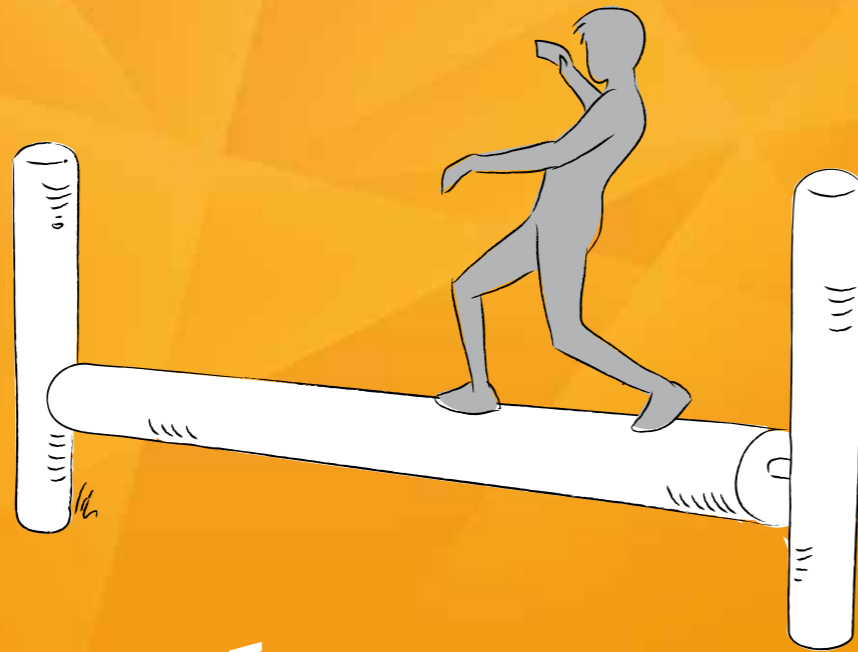
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

BALANCIERROLLE

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



21

FIT DURCH BALANCE

Was die Anforderung an den Gleichgewichtssinn betrifft, bedeutet die Balancierrolle den nächsten Level nach dem Balancierstamm. Anstelle des fest verbauten Balkens findet man einen runden Stamm, der mittels Achse auf den Trägerpfosten montiert ist. Wer nicht die Balance hält, rutscht unweigerlich seitlich ab und ist sprichwörtlich „komplett von der Rolle“!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Balancierrolle aus Lärchenholz, Durchmesser 20 cm, mit außermittiger Lagerung
- + 2 Stk. Lärchenholzsteher inkl. Aufständering
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

GIPFELWEG

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



22

FIT DURCH BALANCE

Die Silhouette dieser Gleichgewichtsstation erinnert an Hügel und Täler. Auch wenn der Höhenunterschied nur ein paar Zentimeter beträgt, können das Besteigen der Gipfel und das Absteigen dank der Metallfedern zu einer wackeligen Herausforderung und einem Balanceakt werden.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Kantholz, wellenförmig, mit Stahlunterbau
- + inkl. 2 Federn mit Tiefenanker
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

SLACK LINE

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



23

FIT DURCH BALANCE

Die Slackline stellt unumstritten den ultimativen Balanceakt dar. Selbst mit ausgeprägtem Gleichgewichtssinn ist das Überqueren sehr anspruchsvoll. Dafür bieten die Ausgangspodeste an beiden Seiten einen einfachen Zugang. Tipp: Anfänger sollten die helfende Hand eines Partners in Anspruch nehmen!

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Slackline, mit 3-teiligem Herkulestau, 8 m lang
- + 2 Stk. Stahlrohrsteher mit Siebdruckplatten als Ausgangspunkt
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

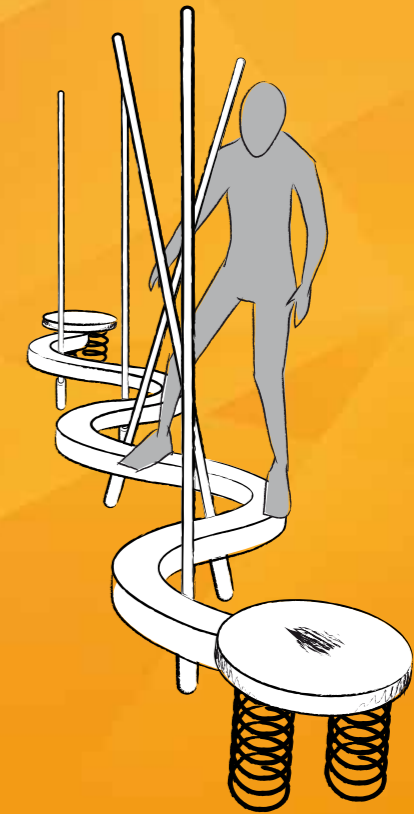
Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

SCHLANGEN SLALOM

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



24

FIT DURCH BALANCE

Diese Koordinationsstation hebt das Slalomlaufen sprichwörtlich auf den nächsten Level. Neben Gleichgewicht ist Beweglichkeit gefragt, wenn es darum geht, sich möglichst schnell auf dem wankenden Parcours zwischen den Kippstangen hindurchzuschlängeln. Der vorgegebene Weg verzeiht keinen Fehltritt! Erst auf den Plattformen am Ende ist man „save“.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Dreischicht-Kantholz, Wellenform liegend
- + 2 Stk. Dreischicht-Kantholz Kreis inkl. Federn mit Tiefenanker
- + 5 Stk. Kippstangen
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

TORTEN TANZ

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



25

FIT DURCH BALANCE

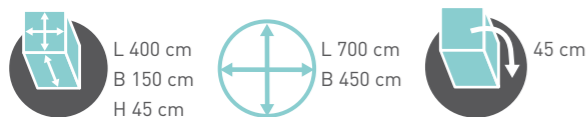
Der Weg führt bei dieser Gleichgewichtsstation über fünfzehn wackelige Plattformen, die „Torten“. Da der Schwerpunkt der Platten weit oben liegt, kann ein etwas unbeholfener Schritt schnell zu einer Tanzeinlage werden. Wer beim Überqueren wohl die besten Haltungsnoten bekommen wird?

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 15 Stk. Balancier-Tortenformen aus Lärche mit Gelenken
- + Plattform inkl. Aufständering
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierungsbeispiel Erklärungstafel

SPUREN SUCHE

Koordination & Beweglichkeit /
ganzer Körper



26

FIT DURCH BALANCE

Wer sich auf PRO.PARCOURS Spurensuche begibt, dehnt und kräftigt die Fußknöchel und beugt somit Verletzungen vor. Diese Koordinationsstation eignet sich vor allem zum Aufwärmen. Die Fußformen zeigen in alle Richtungen und wurden aus einer Platte mit stabiler Unterkonstruktion ausgeschnitten. Geübte „Spurensucher“ erkennen vielleicht die Abfolge für einen klassischen Tanz wieder.

LEISTUNGSBESCHREIBUNG:

- + 1 Stk. Siebdruckplatte 150 x 300 cm
- + inkl. Unterbau aus Kantholz 9 x 11 cm
- + inkl. Aufständering
- + 1 Stk. Erklärungstafel Dibond (ca. 30 x 70 cm)
- + 1 Stk. Verzinkter Steher und Befestigungslaschen für Tafel

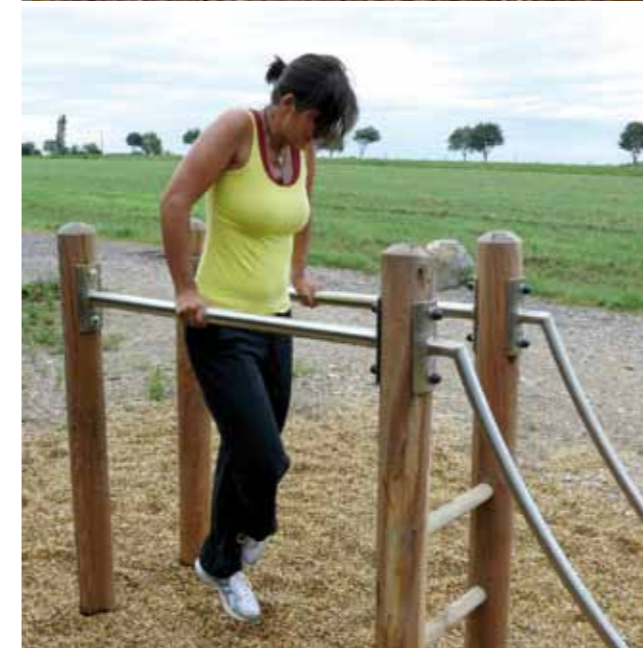
BAUSEITIGE LEISTUNGEN:

Fundamentierung und Montage



Visualisierung Erklärungstafel

IMPRESSIONEN



ERLEBNISWEGE

Erlebniswege von pronatour verlassen die ausgetretenen (Lehr-)Pfade herkömmlicher Informationsvermittlung und setzen auf moderne Umweltpädagogik. Interaktive Erlebnisstationen mit Spielgeschichte, Herausforderungen für alle Sinne, Rätsel und Spielelementen garantieren ein Abenteuer, das man nicht so schnell vergisst.

Unabhängig vom Thema - ob Natur, Kultur, Brauchtum, Sagen oder Märchen - durch die individuelle Spielgeschichte werden die Emotionen, Neugierde und Spieltrieb bei Kindern und Erwachsenen geweckt und somit werden sie selbst Teil des Erlebnisses.



Fotos ©: 1. Karl Perzi, 2. Bauer, 3. Andrea Badrutt, 4. Bergbahnen Sörenberg

THEMENSPIELPLÄTZE

Erlebnisspielplätze zu gestalten, bedeutet für uns mehr, als nur Spielgeräte aufzustellen. Wir spielen bei der Ideenentwicklung mit einem Thema, das aus der Region kommt. Die Kinder tauchen dann beim Spielen in diese Themenwelt ein. Die Inszenierung regt die Phantasie an und macht das Spielerlebnis umso intensiver.

Eine normgerechte Ausführung und die Zusammenarbeit mit erfahrenen Spielplatzfirmen garantiert dabei höchste Qualität und Sicherheit.

WEITERE INTERESSANTE PRODUKTE VON PRONATOUR



Fotos ©: 5. Moling, 6. pronatour, 7. Günther Pichler, 8. Zauchensee Liftgesellschaft



FIT MIT SPASS



pronatour GmbH
Erlebnisweg 1
A-2100 Leobendorf
T +43 (0)2266 81250 0
F +43 (0)2266 81250 50
proparcours@pronatour.at
www.proparcours.at
www.pronatour.at