

## Die THEMENGÄRTEN 6

Oasen der Ruhe



Einen Gegenpol zum Aktivprogramm im Bewegungspark, Kraftpark und beim Höhenflug bilden die Themengärten entlang der Stadtmauer in der finsternen Promenade. Sie sind Orte der Ruhe und Entspannung und laden dazu ein, die Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Nimm Platz und genieße den Rosenduftgarten, den historischen und mediterranen Garten sowie viele weitere wunderschön bepflanzte Anlagen.



... und wenn Ihr noch immer Lust auf Bewegung habt, können wir Euch den FLAPS-FIT-WEG in der ZELLETAU nur wärmstens empfehlen!

Grafik: HÖRST

## Der KRAFTPARK 1

Gemeinsam stark ...

Einen wesentlichen Teil der Gesundheitsförderung – das Krafttraining – für jedermann gratis und jederzeit zugänglich zu machen, ist der Grundgedanke des Kraftparks beim Bürgerkorpsturm. Die Geräte sind an die klassischen Turngeräte wie Barren, Reck und Ringe angelehnt. Dazu kommen neue Elemente aus dem Bereich Calisthenics Sport wie zum Beispiel die „Monkey Bar“, eine liegende Leiter, oder auf Hüfthöhe montierte Reckstangen. Ziel ist es, Kraft und Muskulatur mithilfe des eigenen Körpers aufzubauen. Hierfür gibt es eine ganze Reihe an Übungsmöglichkeiten. Besonders wichtig war den Initiatoren, dass die 7 „Basic Human Movements“, also die Grundbewegungen des Menschen, wie Ziehen, Drücken oder Kniebeugen trainiert werden können.



## Der HÖHENFLUG 8

Ein außergewöhnlicher Seilpark mitten in der Stadt

Abenteuerfreude, Mut und Teamwork sind beim Höhenflug im Stadtgraben besonders gefragt. Ein Mix aus verschiedensten Hoch- und Niedrigseil-elementen – von der Slackline bis zum Flying Fox vom Bergfried – machen einen Besuch im Seilpark zu einem unvergesslichen Erlebnis. Dabei erfährst Du Freistadt aus einer ganz neuen Perspektive: Im acht Meter tiefen Burggraben und inmitten der Baumwipfel sieht die Stadt nicht nur anders aus, sie riecht und klingt auch anders. Die Boden- und Niedrigseilelemente können jederzeit gratis benützt werden!

Nähere Infos: [www.derhoehenflug.at](http://www.derhoehenflug.at)  
Anmeldung: 0676/930 74 26

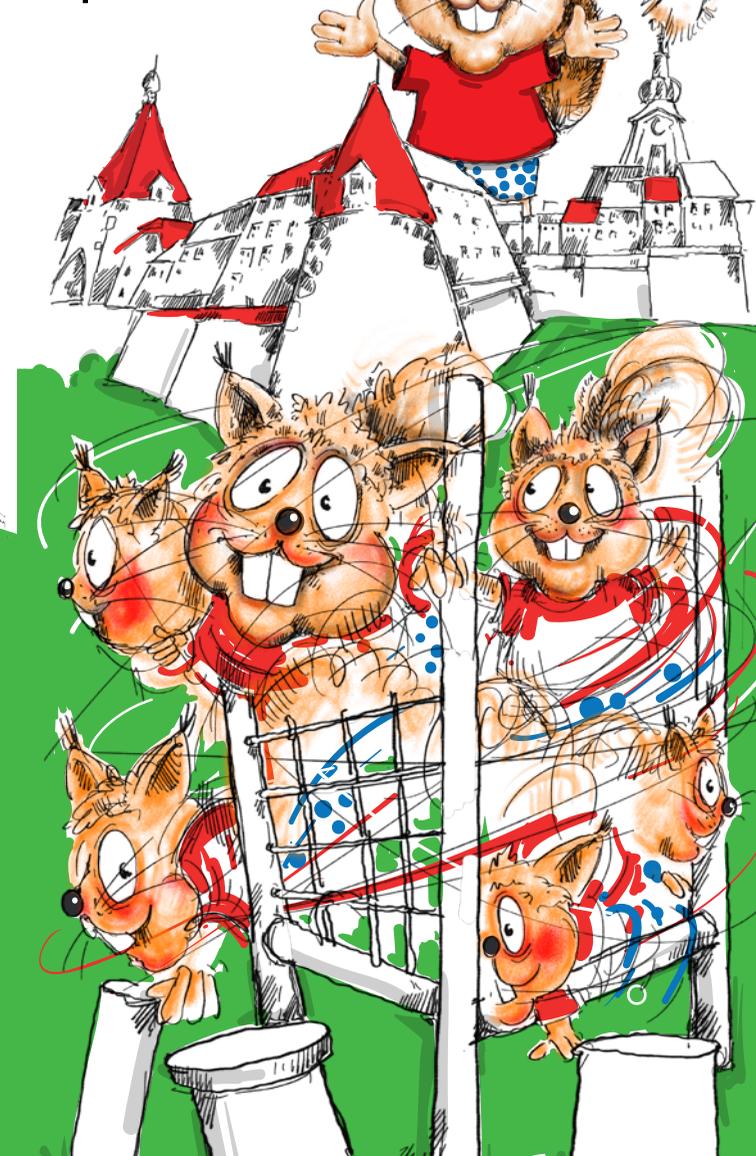


- |                       |                  |                          |
|-----------------------|------------------|--------------------------|
| 1 Einstieg Linzer Tor | 4 Sortierstamm   | 13 Team V                |
| 2 Mohawk Walk         | 5 Vertrauensfall | 14 Pendel                |
| 3 Teamwippe           | 6 Paper-Pole     | 15 Scheiblingturm-Indoor |

Schwierigkeitsgrad:   
● Höhen-Elemente   
● bodennahe Elemente   
● Niedrigseil-Elemente

# FLIPS

präsentiert



## BEWEGUNGSPARK

im Freistädter Stadtgraben



Der **Bewegungspark im Freistädter Stadtgraben** soll ein Anreiz sein für alle:

für Jung und Alt, für Eltern und Kinder, für sportliche und weniger trainierte Menschen. Die verschiedenen Geräte laden dazu ein, die Balance, Geschicklichkeit und Koordination zu verbessern.

Das Besondere ist das wegbegleitende Konzept. Jeder hat die Wahl: Gehe ich meinen üblichen Weg oder entscheide ich mich für den Balancierparcours? ...

STADTGEMEINDE  
FREISTADT



... Ziel ist es, dass wir die Bewegung in unseren Alltag integrieren. Das steigert die Sicherheit, das Wohlbefinden und ist gut für die Gesundheit.

Vor allem geht es beim Flips-Bewegungspark aber um eines: Freude und Spaß zu haben!

### 1 Kraftpark

#### Spiel und Spaß im **Geschicklichkeitsgarten** 2

Beim Linzer Tor sorgen ein Kletternetz sowie die Balancierstrecke und die Teamwippe vom Höhenflug für jede Menge Spaß und körperliche Herausforderungen. Deine Geschicklichkeit kannst Du hier einmal im Jahr auch beim Bierkistenklettern unter Beweis stellen.

Übrigens: Freude und Spaß habe ich am liebsten mit Freunden. Mein bester Freund ist Flaps, die Flunkerfledermaus. Sie redet zwar manchmal Blödsinn daher, dafür haben wir aber immer einen Riesenspaß miteinander.

#### 3 Gefangen im **Labyrinth** – steh über den Dingen!

Den richtigen Weg durchs Labyrinth zu finden, ist nicht immer einfach. Vom Wackellabyrinth aus bekommst Du eine neue Perspektive auf ein bekanntes Problem. Ein guter Gleichgewichtssinn und ein wenig Geduld werden Dir bei dieser Aufgabe helfen.

#### 4 **Balancierparcours** – gehe deinen Weg!

Im Balancierparcours warten verschiedenste Herausforderungen auf Dich. Es ist Deine freie Entscheidung: Nimmst Du sie an oder gehst Du den üblichen Weg. Bereuen wirst Du es sicher nicht! Und je öfter Du es probierst, umso besser wird Deine Balance. Du wirst staunen, wie schnell Du Fortschritte machst!

#### 7 Kinderspielplatz

#### 8 Stationen vom Höhenflug

#### 6 Themengärten entlang der Stadtmauer

weitere Infos:



www.freistadt.at/flips

#### 5

#### Klettern im **Stangenwald**

Ob von A nach Z, den eigenen Namen oder ganz ohne Ziel – im Stangenwald kann nach Lust und Laune geklettert werden. Versuche doch einmal, „Flips, das flinke Kletterhörnchen“, oder „Flaps, die Flunkerfledermaus“, nachzuklettern!

