

Für einen starken Rücken

### Der Dr. WOLFF Outdoor Campus steht für Rückengesundheit

Moderne Stabilisationsübungen, ausgerichtet am aktuellen Forschungsstand, sorgen für den Aufbau der Rumpfmuskulatur. Rückenfreundliche Übungen können hier auch von Ungeübten trainiert werden.

Mehr Power durch intensives Zirkeltraining

### Der Gerätepark eignet sich hervorragend für ein anspruchsvolles Kraftausdauertraining

Ob Liegestütz, Kniebeugen, Sit-ups oder Beinheben - die multifunktionalen Trainingsstationen ermöglichen zahlreiche Übungskombinationen für ein abwechslungsreiches Intensivprogramm.

#### Regionalbudget



Ländliche  
Entwicklung  
in Bayern

#### Adresse Fitnesspark:

Kohlgraben 1 (ehemaliger Bahnhof)  
97799 Rupboden



#### Kontakt bei Fragen:

Markt Zeitlofs  
Baumallee 12  
97799 Zeitlofs  
09746/91 19 0  
poststelle@markt-zeitlofs.de



# OUTDOOR CAMPUS

Draußen. Gesund. Trainieren.

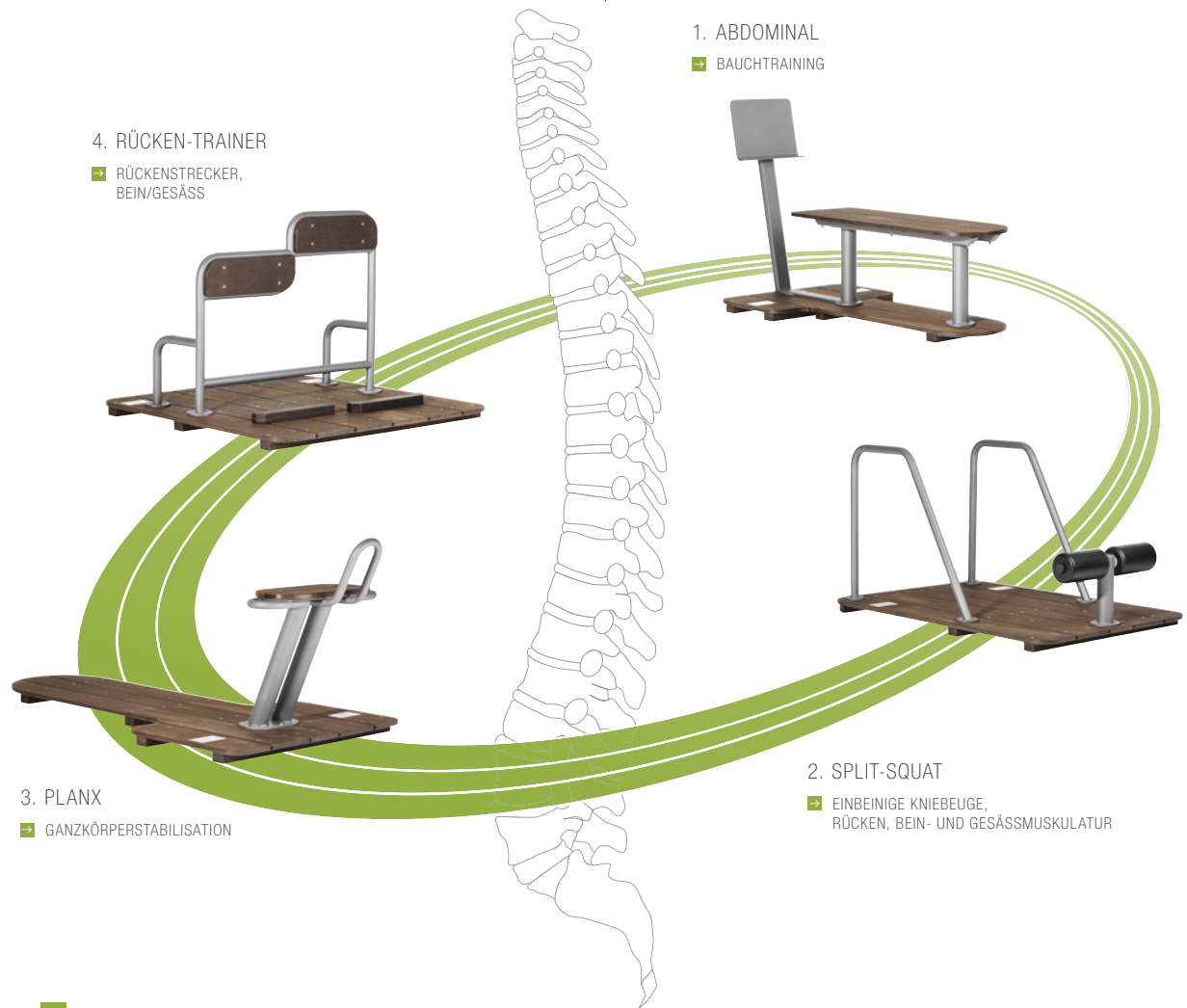
**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION



**GESUNDHEITSTRaining  
IN DER NATUR**

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
liebe Freunde des Gesundheitssports,  
Gesundheitstraining im Freien erfreut sich  
stetig wachsender Beliebtheit. Mit dem Dr.  
WOLFF Outdoor Campus bietet der Markt  
Zeitlofs seinen Bürgerinnen und Bürgern,  
aber auch allen Gästen eine hochwertige  
und kostenfreie Trainingsmöglichkeit, die  
innerhalb weniger Minuten zu Fuß oder  
mit dem Rad über den angrenzenden  
Rhönexpressbahnradweg erreicht werden  
kann. Die vergangenen Jahre haben uns  
deutlich gezeigt: mentale Stärke und körper-  
liche Fitness mit gutem Immunsystem sind  
der Schlüssel zu umfassender und eigenver-  
antwortlicher Gesundheit – darauf kommt es  
heute und in Zukunft mehr denn je an.  
Darum nutzen Sie das tolle Angebot das  
über das Regionalbudget der Brückenauer  
Rhönallianz gefördert wurde.  
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel  
Spaß mit den neuen Fitnessgeräten.

Die neue Outdoor-Fitnessanlage bietet  
durchdachte Fitnessprogramme für  
unterschiedliche Ziele. Der innovative  
Gerätezirkel von Dr. WOLFF dient vor allem  
der Kräftigung der Rumpfmuskulatur und  
Ganzkörperstabilisation. Mit den untersch-  
iedlichen Programmen für Rücken, Bauch/  
Beine/Po und Ganzkörper-Training findet  
jeder seine richtige Aktivität.



Training mit System für jung und alt



### Sechs unterschiedliche Geräte garantieren vielfältigen Trainingsspaß

Dabei stehen besonders die wichtigsten funktionellen Übungen im Vordergrund. Die angebotenen Übungen sind in drei Schwierigkeitsstufen gegliedert. So finden Anfänger und Fortgeschrittene schnell ihr richtiges Trainingslevel. An den jeweiligen Übungsstationen befinden sich bebilderte Hinweisschilder mit QR-Codes für Trainingsvideos.