

Ganz in deiner Nähe:

Bosch BKK

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung

Max-Lang-Straße 72
70771 Leinfelden-Echterdingen
E-Mail: Michael.Heuer@Bosch-BKK.de
Telefon 0711 758590-32
www.Bosch-BKK.de



Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH



Aktivpark LE Trainingsplan



Der **Aktivpark LE** ermöglicht jedem, unabhängig von Alter oder Fitness, ein **zielgerichtetes Training** von Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilisation.

Im Aktivpark erwarten dich zwei Bewegungsinseln mit sechs bzw. fünf Übungsgeräten. An jedem Gerät befindet sich eine Anleitung, mit drei Schwierigkeitsstufen. Bewegt werden kann sich rund um die Uhr bei Wind und Wetter.

Mit diesem persönlichen Trainingsplan dokumentierst du dein Training – stempel oder kreuze einfach die genutzten Trainingsgeräte ab.

Los geht's – viel Spaß!



Bewegungsinsel 1
am Sportzentrum Leinfelden
 Randweg 10
 70771 Leinfelden-Echterdingen



Bewegungsinsel 2
am Sportpark Goldacker
 Leinfelder Straße 101
 70771 Leinfelden-Echterdingen

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 1



Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Stützspringen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Liegestütz



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Armzug



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Schwebende Plattform



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Dips-Barren



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bewegungsinsel 2



Dehnen



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Bein-Beweger



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 1-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Kniebeuge 2-er



● Leicht ● Mittel ● Schwer

Balancierstrecke



● Leicht ● Mittel ● Schwer



Suchbild: In das rechte Bild haben sich fünf Fehler eingeschlichen. Viel Spaß beim Suchen!

Alle Fehler gefunden? Dann hol dir als Belohnung eine kleine Überraschung in der Geschäftsstelle der Bosch BKK ab (Adresse umseitig).

Weitere Überraschungen bietet dir das Leistungsangebot der Bosch BKK. **Gerne beraten wir dich persönlich.**



Schon gewusst?

- ▶ Eine tägliche Dosis an Bewegung erhöht deine Lebenserwartung.
- ▶ Wer seine Muskeln trainiert, flutet seine grauen Zellen mit frischen Nährstoffen und neue lernfähige Nervenzellen entstehen.

Alle Gesundheitstipps findest du unter:

www.Bosch-BKK.de/Gesundheitstipp