

München-Liste im Bezirksausschuss 24

Fraktionsvorsitzender Maximilian Bauer

Bezirksausschuss des 24. Stadtbezirkes

Feldmoching – HasenbergI

Hanauer Str. 1

80992 München

München, 03.03.2024

Optisches Erscheinungsbild am Feldmochinger See dringend verbessern

Antrag

Die LHA München mit den zuständigen Referaten wird aufgefordert

- a) Die aktuellen Beschilderungen zu überprüfen, zu säubern, gegebenenfalls zu erneuern und den rechtlichen Erfordernissen anzupassen
- b) Notwendige Reparaturen und Streifarbeiten an Absperrungen vorzunehmen
- c) Für ausreichende Größe und Leerungszeiten der Müllbehälter zu sorgen.
- d) Vorhandene Parkflächen von Aushub zu befreien, sodass die Parkflächen auch vollständig genutzt werden können

Beiliegende Bilder verdeutlichen den akuten Handlungsbedarf.

Gez.

Maximilian Bauer

Monika Blick

Dirk Höpner











Trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten je nach Lust und Bedarf!
KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - MOBILISIERUNG

ORIENTIERUNG

Lesen Sie diese **Einführungstafel** sorgfältig und orientieren Sie sich anschließend anhand der **Stationstafeln** durch den 4FCIRCLE® Bewegungsparcours. Die Übungsstationen sind farblich in folgende **Belastungsstufen** unterteilt:

- GELB steht für leicht
- GRÜN steht für mittel
- BLAU steht für schwer

ÜBUNGSANLEITUNG

Sie entscheiden über Ihren **eigenen Übungsplan**. (Sinnvoll ist es, nach längerer Sport-Abstinenz vor Übungsbeginn eine **medizinische Untersuchung** durchführen zu lassen!)

Die **effektivste Trainingsfolge** ist immer:

- **Erwärmung (12-15 Min. vor jedem Training)**
- **Koordination**
- **Kraft / Mobilisierung**
- **Ausdauer**
- **Dehnen (nach jedem Training)**

Die wichtigsten **Trainingsempfehlungen** sind:

- während aller Übungen eine **gleichmäßige Atmung** beibehalten (keine Pressatmung)
- die **Wirbelsäule** in einer **aufrechten Position** stabilisieren.
- **schmerzfrees Üben / Überlastung vermeiden!**
- **regelmäßiges Üben** 2-3x pro Woche, 1 Tag Pause, Dehnen (Empfehlung vor und nach dem Training)
- Training an der Anlage für **Personen ab 14 Jahren**

MODUL ERWÄRMUNG

Bewegen Sie sich **10 Minuten** locker trabend über das Gelände oder auf einer ausgewiesenen Laufstrecke. Alternativ: Fahrrad

Trainingsgelände,
Laufstrecke

MODUL KRAFT / MOBILISIERUNG

An diesen Stationen **kräftigen und mobilisieren** Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils **eine Übungsreihe** mit der angegebenen Wiederholungszahl, bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. **Oder** wiederholen Sie **alle Übungsreihen** an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen sich dann erst zur nächsten Station. Durch eine ausgewogene trainierte Körpermuskulatur stabilisieren Sie Ihren **gesamten Bewegungsapparat** und beugen damit möglichen Fehlbelastungen, insbesondere der **Wirbelsäule**, vor. Orientieren Sie sich an den **Stationstafeln**.

Stationen:
Rückenstrecken,
Liegestützen,
Armzug und
Situps

MODUL AUSDAUER

Bewegen Sie sich optimaler Weise **mindestens 30 Minuten** auf einer möglichen Laufstrecke im Gelände; in einer Geschwindigkeit, dass Sie sich während des Laufens noch unterhalten könnten. Durch ein Training der **Ausdauer** stärken Sie Ihre **Herz-Kreislauf-tätigkeit** und wirken damit den meisten Zivilisationskrankheiten entgegen.

Gesamtes
Gelände

MODUL BEWEGLICHKEIT

Dehnen: Hier erhalten und erhöhen Sie die Beweglichkeit Ihrer wichtigsten Körperstrukturen (Muskeln, Sehnen und Gelenke). Wir empfehlen ein leichtes Dehnen vor und nach dem Training. Orientieren Sie sich an der **Stationstafel**.

Station:
Dehnen

4FCIRCLE®
So funktioniert {Bewegung}
www.playparc.de