

# Bleibe Fit!



Fitplatz und Bewegungsgarten Wischuer



Gemeinde Biendorf  
[www.biendorf.de](http://www.biendorf.de)

## Ganzkörpertrainer

Trainiert die Koordination, steigert Ausdauer und Kondition. Durch dieses Ganzkörpertraining werden alle wichtigen Muskelgruppen beansprucht und gekräftigt.



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

## Rücken-Trainer

Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Lockert und trainiert Rücken, Hüfte und Gesäß. Die Stehübung schult den Gleichgewichtssinn.



## Schulter-Trainer

Trainiert die Beweglichkeit von Schultern und Ellenbogen. Massiert die Handflächen. Fördert die Feinmotorik, Koordination und Balance,



Spielplätze für Kinder im Gemeindegebiet und im Amtsbereich Neubukow-Salzhaff finden Sie unter



[www.ostsee-spielplatz-routen.de](http://www.ostsee-spielplatz-routen.de)



Weitere interessante touristische Angebote in der Gemeinde Biendorf finden Sie unter



[www.tinyurl/landtour-biendorf](http://www.tinyurl/landtour-biendorf)

