

**Das Bewegungskonzept  
für den Freiraum**



**SMS Geräteparcours**



# Der Geräteparcours mit Bewegungskonzept

## Entwickelt von

- Landschaftsplanern
- Ärzten
- Therapeuten
- Sportwissenschaftlern

## Entwickelt für

- Kleinkind bis Senior
- Untrainierte bis Sportler

## Förderung von

- Koordination
- Kraft
- Beweglichkeit
- Ausdauer

## Einsatzbereiche

- Therapie
- Prävention
- Sport
- Rehabilitation

## Qualität

- Geräte nach Sicherheitsnorm DIN 1176 und DIN 79000
- robuste Geräteausführung
- Standardparcours aus Edelstahl
- hergestellt in Deutschland



**SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR**  
Reyk Sattler Dipl. Ing. (FH)  
Dr. Dirk- Carsten Mahlitz

Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

Tel.: 03834 550613  
Fax: 03834 550612  
info@sm-sportgeraete.de

[www.sm-sportgeraete.de](http://www.sm-sportgeraete.de)

## Geräteübersicht



**Wackelbrett**



**Dehnungsbaum**



**Stepper**



**Koordinationsnetz**



**Kletterwand**



**Kombitrainer**

## Leistungen

- zugeschnittene Konzepte
- abgestimmte Geräteauswahl
- umfangreiche Trainingsanleitungen
- qualifizierte Schulungen
- individuelle Fertigung von Bewegungselementen





# Gehirnjogging

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer steht in der Mitte des Quadrats und läuft die ihm aufgetragenen Zahlenreihen oder Kombinationen ab. Dabei sind verschiedene Varianten möglich. Die Zahlen werden nacheinander abgelaufen, der Benutzer erläuft jede Zahl und dann wieder zur Mitte und so weiter. Auch können Farbkombinationen oder Rechenaufgaben abgelaufen werden.

Die Berührungen der Zahlen kann wahlweise durch die Füße oder die Hände erfolgen.

## Trainingseffekte

### Koordination

Schulung der Gleichgewichts-, kinästhetischen Differenzierungs- und räumlichen Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit

### Kondition

Verbesserung der Kraftausdauer, Trainieren der Ausdauer

### Psychologie

Verbesserung der Standsicherheit, Schulung des Selbstvertrauens und Sturzprophylaxe beim Gehen, Erhöhung des Selbstwertgefühles durch körperliche Anstrengung in Verbindung mit kognitiven Leistungen



## Lieferumfang

- Motivplatten aus Recycling-Gummigranulat
- ausführliche Verlegeanleitung
- umfangreiche Trainingsanleitungen
- Spiel, Spass und Bewegung auf 5 x 5 m



**SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR**  
Reyk Sattler Dipl. Ing. (FH)  
Dr. Dirk- Carsten Mahlitz

Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

Tel.: 03834 550613  
Fax: 03834 550612  
info@sm-sportgeraete.de

[www.sm-sportgeraete.de](http://www.sm-sportgeraete.de)

