

Wir bedanken uns bei folgenden Sponsoren für ihr großzügiges Engagement:

Landhotel Annelie

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Hotel Landhaus Blankenstein

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Wilhelm Blotevogel

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Dreisol Coatings GmbH & Co. KG

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Engelbrecht - Lasertechnik GmbH

Preußisch Oldendorf - Getmold

Gewerbeverein Bad Holzhausen

Heddinghauser Kern

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

HelsingVital

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Kölle-Druck GmbH

Preußisch Oldendorf

Preußisch Oldendorf Marketing e.V.

Nordic-Walking-Wellness-Ernährung e.V.

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Landhaus Röscher

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

RWE Westfalen-Weser-Ems AG

Sparkasse Minden-Lübbecke

Pension Haus Stork

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Touristikverein Bad Holzhausen

Vereinsgemeinschaft Bad Holzhausen

Volksbank Lübbecke Land eG

Obsthof Wickemeyer

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Wiehenapotheke

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen

Wiehentraum Nobbe

Preußisch Oldendorf - Bad Holzhausen



Preußisch Oldendorf · Bad Holzhausen · Börninghausen



Garten der Generationen

Bewegungspark für Jung & Alt
im Kurpark Heilbad Bad Holzhausen

Herzlich willkommen im Garten der Generationen - Herzlich willkommen in Bad Holzhausen

Häufig ist es der erste Schritt, der uns davon trennt, etwas Neues zu entdecken. Zu so einer Entdeckung laden wir Sie heute ein und versprechen Ihnen ein ungewöhnliches Erlebnis: Eine gute Mischung aus Spaß und Sport, Anspannung und Entspannung, Fitness und Freude.



Neun formschöne Geräte aus Edelstahl haben wir in unserem "Garten der Generationen" für Sie aufgebaut. Jedes Gerät ist eine individuelle Einladung an Ihren Körper, in Bewegung zu bleiben. Sie entscheiden dabei ganz nach Tagesform über die Intensität: Leichte Massage zur Lockerung der Muskeln, intensive Nutzung zur Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Auf der Grundlage traditioneller asiatischer Bewegungstherapien bieten diese Geräte Ihnen ein sanftes und Gelenk schonendes Ganzkörpertraining unter freiem Himmel.

Die Handhabung ist leicht und unkompliziert. Als Allwettergeräte sind sie für die tägliche Nutzung in Büro-, Straßen- und Alltagskleidung gedacht: Vor oder nach dem Sport, als Treffpunkt mit Freunden oder einfach nur zum Spaß. Entscheiden Sie selbst.

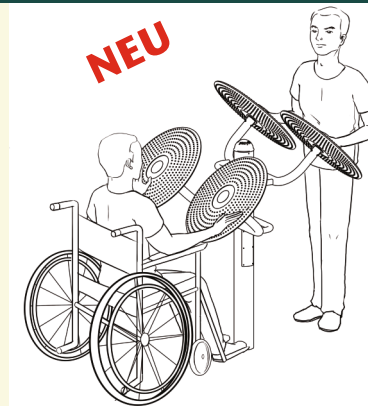
Machen Sie sich ein eigenes Bild von diesem besonderen Bewegungspark für Jung und Alt, den wir in der wunderschönen Umgebung des Kurparks als "Garten der Generationen" für Sie errichtet haben.

Es begrüßt Sie herzlich

**Ihr Team der Touristik
Preußisch Oldendorf**



Seit Frühjahr 2011 können wir das erste Gerät für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung anbieten. Das Gerät trainiert die Beweglichkeit von Schultern und Ellenbogen. Es massiert die Hand-



flächen und fördert die Feinmotorik, die Koordination und Balance.

Wir freuen uns,

Sie zu diesem erweiterten Angebot in Bad Holzhausen begrüßen zu dürfen. Der Bewegungspark "Garten der Generationen" ist die erste Anlage dieser Art in Nordrhein-Westfalen und zugleich Referenzanlage für Deutschland - zwei Auszeichnungen, die unser junges Heilbad erneut aufwerten. Und wo Sie schon einmal hier sind, möchten wir Sie gleich noch einladen, unsere anderen Sport- und Aktivangebote zu nutzen. Eine Vielzahl von Einrichtungen steht Ihnen zur Verfügung, z. B.:

- Nordic-Walking Park mit 3 attraktiven Routen und einer Gesamtlänge von rd. 25 km.
- 150 km Radwanderwegenetz mit Anschluss an die Westfälische Mühlenstraße
- Beheiztes Waldschwimmbad
- 100 km Rundwanderwege mit Anschluss an den "Mühlensteig"
- TEUTO VitalWanderWelt - 4 Wandertouren zum Stressabbau (Länge 3 - 11 km)
- 10 km Inlineskaterouten "Skate & Rail" und vieles mehr...
- Barfuß- und Sinneslehrpfad im Kurpark Bad Holzhausen

Herausgabe, Konzeption, weitere Informationen:

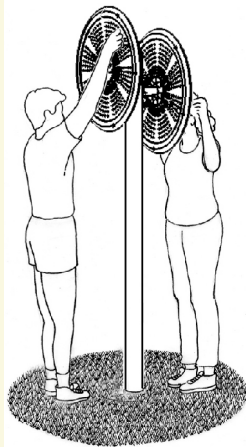
Touristik-Preußisch Oldendorf
Hudenbeck 2, 32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 0 57 42 / 42 24 Fax 0 57 42 / 92 24 84 0
touristik@preussischoldendorf.de
www.preussischoldendorf.de

Danke für die angenehme Zusammenarbeit der Firma playfit® und allen anderen Engagierten!

Beweglichkeitstrainer

Benutzungshinweise:

Variante A: Nehmen Sie den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand, drehen Sie die Scheibe zuerst in die eine und später in die andere Richtung. Wechseln Sie die Hand.
Variante B: Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie beide Kugelgriffe weiterhin fest und drehen Sie Ihren Körper dabei um die eigene Achse. Wechseln Sie die Richtung.



Funktionen:

- Trainiert den ganzen Körper (Schultern, Rücken, Hüfte, Arme)
- Fördert Gelenkigkeit und Koordination

Die kreisende Bewegung bringt den ganzen Körper in eine Spiraldrehung. Dabei werden vor allem der 3-fache Wärmer, Herz-Kreislauf, Lunge-Dickdarm und Leber-Gallenblasemeridiane aktiviert.

Sprungkrafttrainer

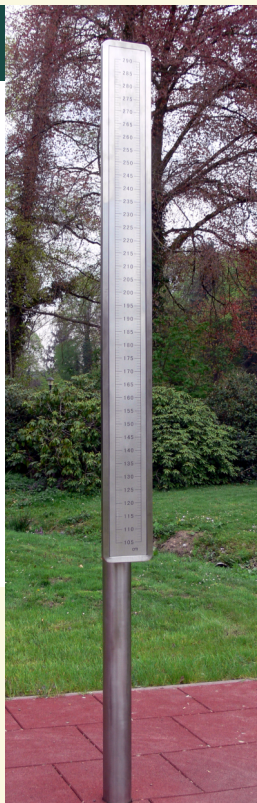
Benutzungshinweise:

Stellen Sie sich vor das Gerät, strecken Sie die Hand so weit wie möglich nach oben und messen Sie die Höhe ab. Springen Sie erneut nach oben und berühren Sie die Messlatte mit der Fingerspitze. Die Höhendifferenz entspricht Ihrer persönlichen Sprunghöhe.

Funktionen:

- Trainiert maximale Streckung und schnelle Spannkraft
- Fördert die Koordination von Auge und Körper

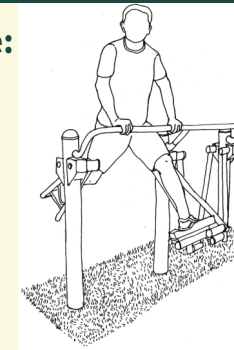
In der vorbereitenden Sammlung (yin) liegt die Kraft, mit der der aktive Sprung (yang) in den Raum geht. Die Ganzkörperstreckung öffnet die Meridiane und verteilt die Energie im Körper. Durch Abdruck und Aufstoß der Füße werden zahlreiche Akupressur- und Akupunkturpunkte stimuliert.



Beintrainer

Benutzungshinweise:

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest. Steigen Sie auf die Pedale. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück.



Funktionen:

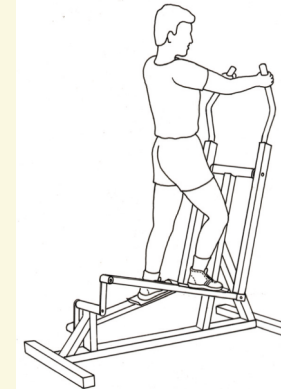
- Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit
- Trainiert Koordination und Gleichgewicht
- Steigert Ausdauer und Kondition

Der Walker bringt die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang. Die Hauptmeridiane (Energiekanäle) von Magen, Milz, Niere und Blase werden angeregt. Damit wird der Stoffwechsel aktiviert und die Entgiftung gefördert.

Ganzkörpertrainer

Benutzungshinweise:

Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest und steigen Sie auf beide Pedale. Bewegen Sie im Rhythmus Trittflächen und Griffstangen.



Funktionen:

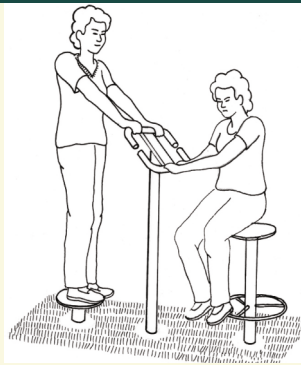
- Ganzkörpertraining: Alle wichtigen Muskelgruppen werden beansprucht und gekräftigt
- Trainiert die Koordination
- Steigert Ausdauer und Kondition

In den ausgewogenen Gegenbewegungen von Armen und Beinen finden yin und yang ihren Ausgleich. Der Geist findet Entspannung, die Nerven beruhigen sich. Schulter- und Armbewegungen regen Stoffwechsel und Immunsystem an.

Rückentrainer

Benutzungshinweise:

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung auf der Platte genau in Richtung Standrohr zeigt. **Sitzübung:** Setzen Sie sich auf das drehbare Sitzteil. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie das Sitzteil aus der Hüfte heraus nach links und rechts. **Stehübung:** Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts.



Funktionen:

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

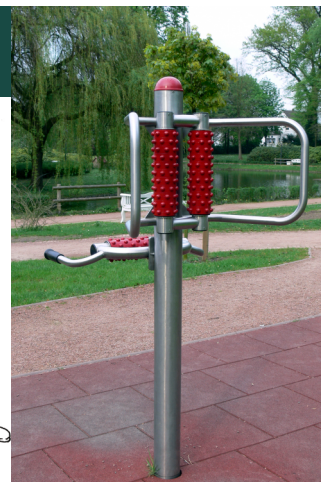
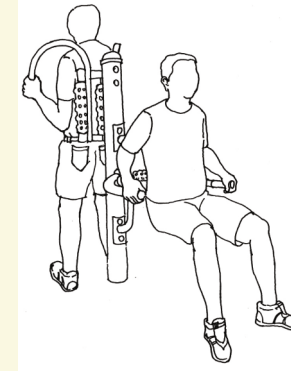
Die sanften Rotationen mobilisieren die Wirbelsäule, lösen feststeckende Energien und lassen diese durch den ganzen Körper nach oben fließen. Energieverteilung im Körper und Vitalfunktionen werden angeregt.

Rückenmassagegerät

Benutzungshinweise:

Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest.

Senkrechte Massagerolle: Bewegen Sie den Rücken nach rechts und links. **Waagerechte Massagerolle:** Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen und bewegen Sie den Rücken durch Kniebeugen auf und ab.



Funktionen:

- Massiert und lockert Rücken und Hüfte
- Das Training an der waagerechten Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine

Durch die wohltuende Massage werden die Nervenbahnen entlang der Wirbelsäule stimuliert und gleichzeitig die Hauptleitbahn der Körperrückseite. Es dient als Energie/Qi Speicher, so dass eine Anregung der Hauptleitbahn und zusätzlicher Akupunkturpunkte entlang der Wirbelsäule gebundene Energien freisetzt und harmonisch verteilt.

Schultertrainer

Benutzungshinweise:

Stellen Sie sich mit einem leichten Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Drehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und auf die linke Scheibe. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder entgegengesetzte Richtung.



Funktionen:

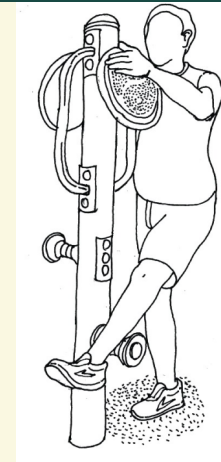
- Trainiert die Beweglichkeit von Schultern und Ellenbogen
- Massiert die Handflächen
- Fördert Feinmotorik, Koordination und Balance

Dieses Gerät verbindet Akupressur und Bewegung. Die runden, kreisförmigen Bewegungen von Armen und Schultern regen vor allem Lungen- und Dickdarmmeridiane, aber auch Herz-Kreislauf und 3-fachen Wärmer an. Vitalität und Stoffwechsel werden gesteigert, die Atmung kann sich freier entfalten und gestaute Energien lösen sich.

Massagegerät für Hände, Arme, Beine

Benutzungshinweise:

Übung für Hände und Arme: Halten Sie sich mit einer Hand am Griff fest. Legen Sie die andere Handfläche auf die Drehscheibe und führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen aus. Wechseln Sie Richtung und Seite. **Übung für Beine:** Halten Sie sich am Handgriff fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle (untere Rolle für Wade, obere Rolle für Oberschenkel). Bewegen Sie das Bein auf der Massagerolle hin und zurück.



Funktionen:

- Mobilisiert Handgelenke, Ellenbogen und Beine
- Massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine

Die stimulierende Massage löst einen Energiestrom im ganzen Körper aus. Der Lymphfluss und die Durchblutung werden angeregt. Gleichzeitig drücken die Noppen der Drehscheibe die Akupressurpunkte der Handflächen: Belebend und öffnend für alle Energiebahnen.