



Sportliche und gesundheitliche Impulse für Lehrgangsteilnehmende der ALP Dillingen



Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier? Wer, wenn nicht wir?

(John F. Kennedy)



Kraft- und Ausdauersport: Fitnessraum im Haus B der Akademie

Die Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung Dillingen verfügt über einen Fitnessraum, der allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Nutzung bereitsteht. Der im Untergeschoss von Haus B befindliche Raum verfügt über Cardio- sowie Krafttrainings-geräte. Das Konzept sieht vor, dass die Aufteilung in Cardio- und Kraftzone für eine klare Orientierung im Raum sorgt.

Im Cardibereich befinden sich folgende

Geräte:

- Sitzergometer
- Rudergerät
- Laufband
- Crosstrainer

Der Kraftbereich ist u.a. ausgestattet mit:

- Smith-Maschine
- Rückenstrecker
- Kabelzugsystem

Bitte beachten Sie folgende Hinweise für die Nutzung des Fitnessraumes:

- Der Besuch ist während der Öffnungszeiten zwischen 6:00 und 22:00 Uhr möglich.
- Die Nutzung des Fitnessraumes ist nur mit Sportschuhen gestattet.
- Während des Trainings ist ein ausreichend großes Handtuch mitzubringen und zur Abdeckung der Polster zu benutzen.
- Das Mitbringen von Getränken ist nur in verschlossenen Behältern erlaubt.
- Glasflaschen sind aus Sicherheitsgründen im Fitnessraum verboten.

Teamsport: Volleyball im Akademiegarten der ALP

Volleyball ist ein großartiger Sport, der das ganze Jahr über von Menschen unterschiedlichen Alters und Könnens gespielt werden kann. Es gibt viele Gründe, Volleyball zu lieben. Neben dem reinen Spielvergnügen können Sie durch das Spielen viele Vorteile ernten.

Erstens ist es eine unterhaltsame Art, Fitnessziele zu erreichen. Volleyball zu spielen kann Ihnen helfen, Kalorien zu verbrennen, die Muskelkraft und den Muskeltonus zu verbessern sowie die Hand-Augen-Koordination, Reflexe und das Gleichgewicht zu verbessern.

Volleyball ist auch gut für Ihre emotionale und geistige Gesundheit. Es ist eine angenehme Übung, die Stress und Angst abbauen kann, sowie bei der Bewältigung von Stimmungsschwankungen und sogar bei der Linderung von Depressionen hilft.

Nicht zuletzt ist Volleyball spielen eine großartige soziale Aktivität, die Teamarbeit und Kommunikation fördert. Es ist eine unterhaltsame Art, sich mit Familie, Freunden oder Kollegen zu verbinden.

Nähere Informationen und einen Ball erhalten Sie an der Rezeption

Badminton im Akademiegarten

Das Volleyballfeld kann auch zum Spielen von Badminton genutzt werden. Auch hierzu erhalten Sie bei Bedarf Schläger und Bälle an der Rezeption.



*Der Erfolg
kommt nicht über Nacht.
Es ist, wenn Du jeden Tag ein wenig
besser wirst als am Tag davor.
Dies alles summiert sich.*

Dwayne Johnson – Schauspieler
und Kampfsportler

Ausdauersport: Trimm-Dich-Pfad nahe der Donau

Einen Trimm-Dich-Pfad findet man in Dillingen nahe der Donau. Start und Ende ist beim Parkplatz „Georg-Schmid-Ring“; von dort geht es dann mit 20 Stationen durch den Auwald. Ebenso dort vorhanden sind ein großer Parkplatz und ein Unterstellpavillon.

- Erreichbar über den Georg-Schmid-Ring, Dillingen
- Gesamtstrecke (inklusive Laufstrecke): 3.000 m



Die Stationen 1 – 20 im Einzelnen:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Armkreisen | 11. Senken rückwärts und Heben |
| 2. Beugen und Strecken mit Armheben | 12. Knie durchstrecken |
| 3. Tiefes Kniewippen mit Armschwingen | 13. Rumpfdrehen |
| 4. Armkreisen zum Rumpfwippen | 14. Vorwärtshüpfen über Baumstamm |
| 5. Rumpfschwingen und Hand zum Fuß | 15. In Stütz springen |
| 6. Froschhüpfen über Hindernisse | 16. Knie beugen und strecken |
| 7. Armkreisen | 17. Liegestütz |
| 8. Klimmzug | 18. Beinspreizen mit Armschwingen |
| 9. Flanke über Hindernis | 19. Wanderhengeln an Holmen |
| 10. Rumpfkreisen | 20. Balancieren über Hindernis |

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Der zweiteilige und beschilderte Kneipp-Rundweg führt mit neun Infostelen durch die historische Altstadt und den Taxispark sowie mit vier Infostelen durch den Auwald zur Donau.

Besonderer Höhepunkt des Rundwegs ist die Natur-Kneippanlage direkt bei der Donau, die in besonderer Weise an die erste Kneipp-Kur erinnert. Alle Besucher sind herzlich eingeladen, an der Stelle zu kneippen, an der sich Sebastian Kneipp im November 1849 selbst von seiner schweren Krankheit geheilt hat. Als Orientierungshilfe werden von der Stadt Dillingen zwei Flyer zum Download zur Verfügung gestellt:

Kleiner Kneipp-Rundweg:

- 9 Stationen
- Beginn/Ende: Rathaus in der Königstraße
- Dauer: ca. 30-45 Minuten



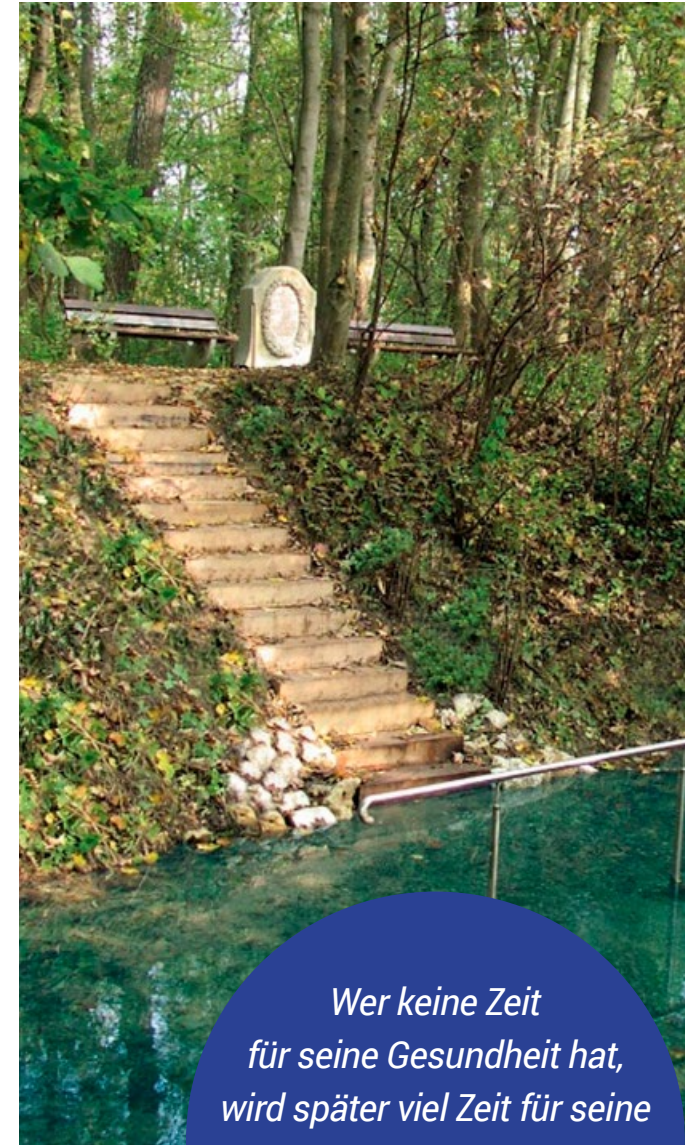
QR-Code
scannen

Großer Spaziergang Kneipp-Rundweg:

- 4 Stationen
- Beginn/Ende: Parkplatz am Fischerheim (Georg-Schmid-Ring)
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden



QR-Code
scannen



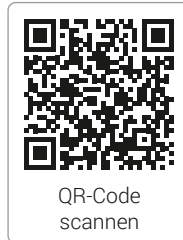
*Wer keine Zeit
für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine
Krankheiten brauchen*

Sebastian Kneipp



Achtsamkeit: Naturerleben und Entspannung im Akademiegarten

Nähere Informationen unter: <https://alp.dillingen.de/themenseiten/pflanzen-im-alp-garten>

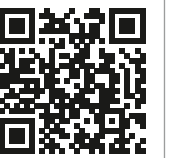


QR-Code
scannen

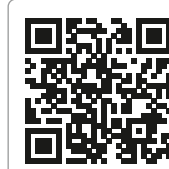


Schwimmen: Das Eichwaldbad und das Hallenbad Dillingen erleben

Nähere Informationen unter: <https://www.dsd.de/baeder/>



QR-Code
scannen



QR-Code
scannen

Darüber hinaus können Sie sich auf der folgenden
Homepage der Stadtverwaltung Dillingen über
weitere Sport- und Freizeitmöglichkeiten informieren:
<https://www.dillingen-donau.de/startseite>

*Wer ist glücklich?
Wer Gesundheit,
Zufriedenheit und Bildung
in sich vereint.*

Thales von Milet

*Die wahre
Lebensweisheit besteht
darin, im Alltäglichen das
Wunderbare zu sehen*

Pearl. S. Buck





www.alp.dillingen.de

Bei den dargestellten Möglichkeiten für sportliche und gesundheitliche Impulse handelt es sich um Informationen zur (außerdienstlichen) Freizeitgestaltung. Bitte versichern Sie sich selbst, ob Sie gesundheitlich in der Lage sind, den Sport auszuüben, und stimmen Sie sich ggf. vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab. Die ALP übernimmt keine Haftung bei gesundheitlichen oder körperlichen Schäden, die durch Ausübung von sportlichen Aktivitäten entstehen.