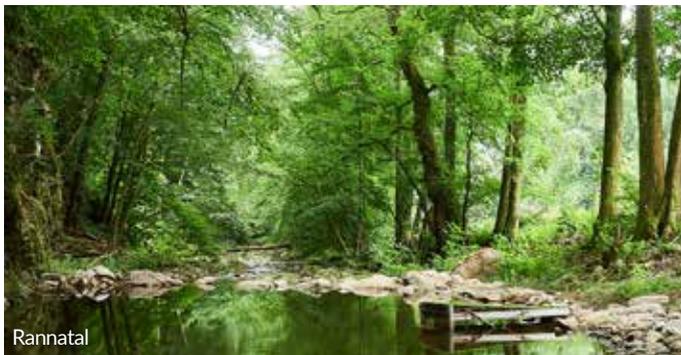




Staumauer



Stausee



Rannatal

„Fit & Fun am Ranna Stausee“ ist ein aus dem LEADER-Programm gefördertes Projekt, das vom Gästeverein Neustift initiiert und den Gemeinden und Tourismusgremien der Gemeinden Neustift, Oberkappel und Pfarrkirchen mitfinanziert wurde

Impressum: Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz | Medieninhaber, Herausgeber, Inhaltliche Gestaltung, Konzeption, Satz, Produktion: Gästeverein Neustift vertreten durch den Obmann | Der Gästeverein erklärt die Einhaltung der Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sowie des österreichischen Datenschutzgesetzes (DSG 2000). | Haftungsausschluss: Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit; eine Haftung für den Inhalt ist ausdrücklich ausgeschlossen. | Kartografie & Fotonauchweis: Motorik-Fun, Peter Podpera

INFO & KONTAKT

Gästeverein Neustift
Passauer Straße 14, 4143 Neustift im Mühlkreis
Telefon +43 7284 8155, info@urlaub-neustift.at
Ein Kooperationsprojekt der Tourismusgemeinden
Neustift, Oberkappel und Pfarrkirchen.

ANREISE

Parkplatz Oberkappel Staumauer



Linz ca. 50 km, Passau ca. 40 km

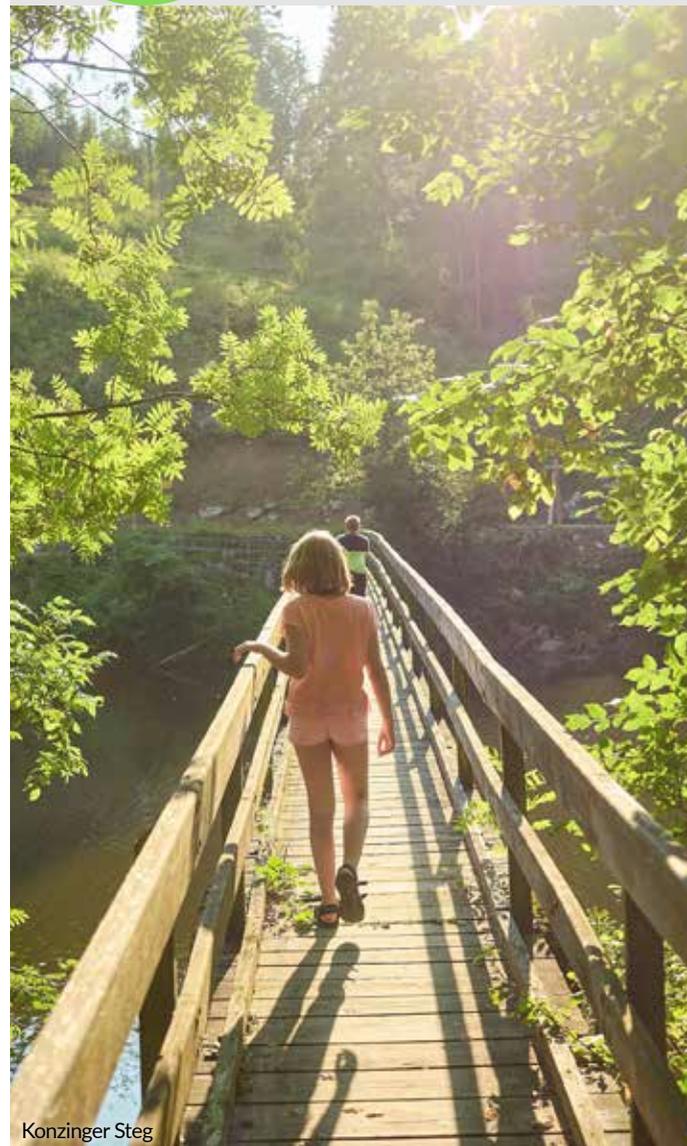
GASTLICHKEIT

Neustift i. M. Oberkappel Pfarrkirchen i. M.



AM RANNAStausee

Motorik- & Bewegungsweg
Bewegen & Relaxen



Konzinger Steg



Station Blancier Profi



Kneippstation



Hängematten



Schwebeliegen

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



FIT & FUN AM RANNASTAUSEE

Motorik- & Bewegungsweg
Bewegen & Relaxen

Aus dem bekannten Kneipp- und Fitnessweg rund um den Ranna Stausee entstand im Sommer 2022 ein neues Freizeitareal für Familien und bewegungshungrige Gäste.

„Fit & Fun am Ranna Stausee“ ist ein neuer Motorik- und Bewegungsweg, der 12 Motorikstationen umfasst. Auf informativen Tafeln sind die einzelnen Stationen mit den zugehörigen Aufgaben und Varianten an den einzelnen Geräten erklärt.

Zwischen den Stationen bieten gemütliche Sitzgelegenheiten und Relaxplätze Zeit zum Entspannen und Tagträumen. Auch der bereits bestehende Kneippweg sorgt für Erfrischung und ist Teil von „Fit & Fun“ am Ranna Stausee.

Der Weg verläuft über die Staumauer und den Konzinger Steg bis Oberkappel.

Auf Wanderliebhaber warten wunderschöne Rundwanderwege in der näheren Umgebung. Direkt angebunden sind z.B. der Rannatalweg im Naturschutzgebiet, der Bischof Firmian Weg und der Seenweg.

Auch Angler erfreuen sich beim Fischen am Ranna Stausee.



7 SPRUNG-KRAFT

Kniebeuger, Aufsteiger und Stand-Weitsprung. Kombi für die Kräftigung der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur.

8 MONKEY-BAR

Überqueren mit unterschiedlichen Griffalternativen: Klettern und Hangeln an den Sprossen, Seilen, Leitern und Ringen.

9 WACKEL-LABYRINTH

Durch Gewichtsverlagerung das Labyrinth in kontrollierte Schwingung versetzen und wieder abbremsen.

10 2-HAND-ZUG

Durch geschicktes Ziehen bzw. Nachlassen an den Seilenden wird das Lot in ein zuvor definiertes Ziel gesteuert.

11 KOORDINATIONS-RUNDE

Bewältigen der Abschnitte mit unterschiedlichen koordinativen Aufgaben.

12 GEHIRN-JOGGING

Die Scheiben in unterschiedlichen Raumlagen mit den Händen in den Griffmulden drehen.

1 BALANCIERPARCOURS

Kontrolliertes Bewegen (Balancieren) auf den schmalen Holzbalken und den eingebauten Wackelelementen.

2 KRAFTWERK-ARME

Rudern, Liegestütz und Klimmzüge. Kräftigung der jeweiligen Muskelgruppen im Arm- und Schulterbereich.

3 STAUSEE-SURFER

Mit einer ruhigen Standposition in der Plattenmitte bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen.

4 BALANCIER-PROFI

Kontrolliertes Bewegen (Balancieren) auf den Seilen, Gurten und schmalen, labilen Holzbalken für den Gleichgewichtssinn.

5 DEHN-BAR

Dehnen im Arm-, Brust- & Schulterbereich mittels Arm-Dehnschlaufen und der Oberschenkel an den Dehnbalken.

6 WASSERSKI-WAND

Spielerische Kräftigung der Rumpf-, Schulter-, Arm- und Finger- und Handmuskulatur für Gewandtheit und Koordination.

