SLS
Sportlehrpfad Schopp

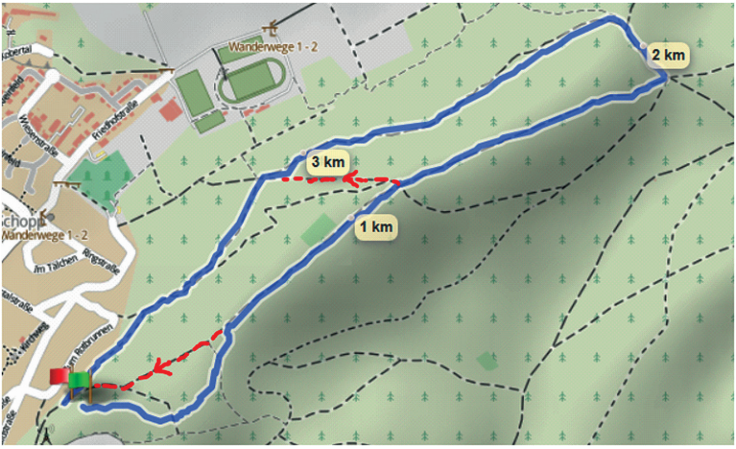
„Start und Ziel Homberg“

GESUND sein und GESUND bleiben durch SPORT

Sport – Lehr – Pfad

Für Sportler und auch für untrainierte Personen mit Risikofaktoren geeignet.

Ein umweltschonendes Projekt von Bürgern für Bürger in schönster Umgebung.



Gesamtlänge: ca. 4.000m

Der Sport-Lehrpfad ist also eine Einrichtung, bei der Sie sich körperlich betätigen können und nebenbei auch noch über wichtige Dinge informiert werden. Wir haben den Sport-Lehrpfad in drei Phasen unterteilt:

Die I. Phase (ca. 500m) dient der Aufwärmung. Ihr Körper soll langsam in Schwung gebracht, die Gelenke sollen beweglicher gemacht und Ihre Muskeln sollen gekräftigt werden.

In der II. Phase (ca. 3.200m) wird Ihr Herz-Kreislauf-System trainiert.

Die III. Phase (ca. 300m) dient der Erholung und Entspannung. Wenn Sie den Sport-Lehrpfad verlassen, sollen Sie wieder bei Atem sein, damit Sie in Ruhe Ihren Heimweg antreten können.

Wir wünschen viel Spaß und Gesundheit unter dem Motto:

„Sei schlau, sei fit – laufe mit Köpfchen“

Mehr Infos auf: www.sportverein-schopp.de