

Urban Gym Kiel

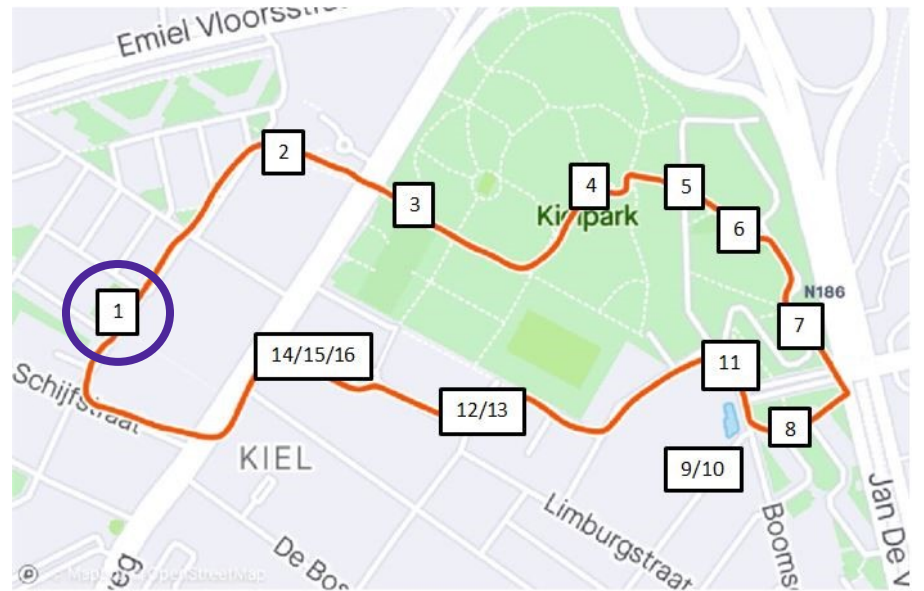
Spot 1:

Je bent hier:

Kielplein/Tirplein

Oefening 1:

Slalom / Skaterjumps



Niveau 1:

Wandel/loop slalom tot het einde van de rij paaltjes.



Niveau 2:

Skaterjumps: Steun op je rechterbeen, spring naar de andere kant en land op je linkerbeen, tot het einde van de paaltjes.

**Buurtsport
Kiel & Hoboken**

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



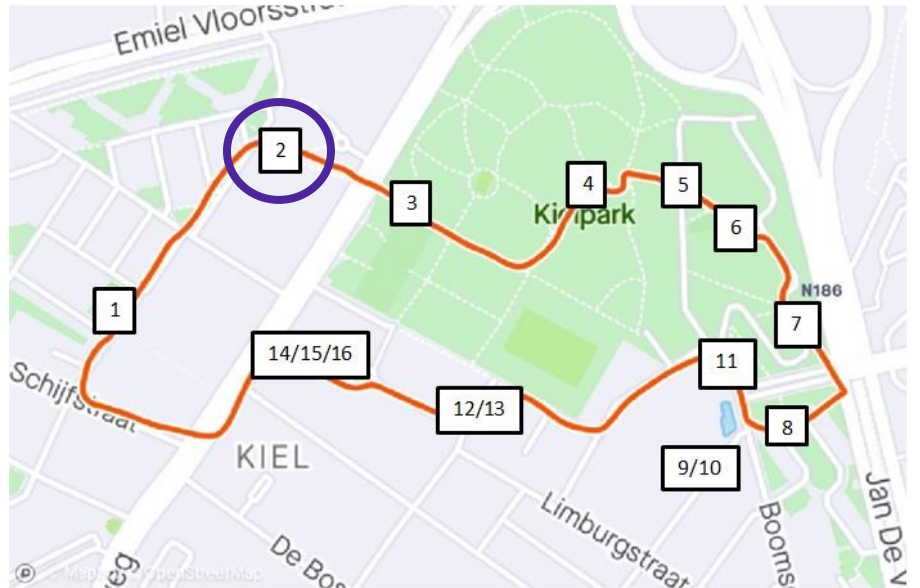
Urban Gym Kiel

Spot 2:

Je bent hier:

August Oleffestraat

**Oefening 2 :
Push-ups**



Niveau 1:

Push-up opwaarts: zet je handen tegen de rugleuning van de bank, zak door je armen en duw terug op.

5-8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Push-up neerwaarts: zet je handen op de grond en plaats je voeten op het betonblok, hou je rug recht en zak door je armen.

5-8 herhalingen of je maximum aantal

**Buurtsport
Kiel & Hoboken**

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



Urban Gym Kiel

Spot 3:

Je bent hier:

Kielpark – park BBQ

Oefening 3:
Squat op bank



Niveau 1:

Squat op bank: sta voor de bank, zak langzaam door je benen tot je op de bank zit, hou je rug recht en sta terug recht.

5-8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Pistol squat: sta voor de bank en strek één been recht voor je uit, zak door je ander been tot je op de bank zit en sta terug recht.

5-8 herhalingen of je maximum aantal

**Buurtsport
Kiel & Hoboken**

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



Urban Gym Kiel

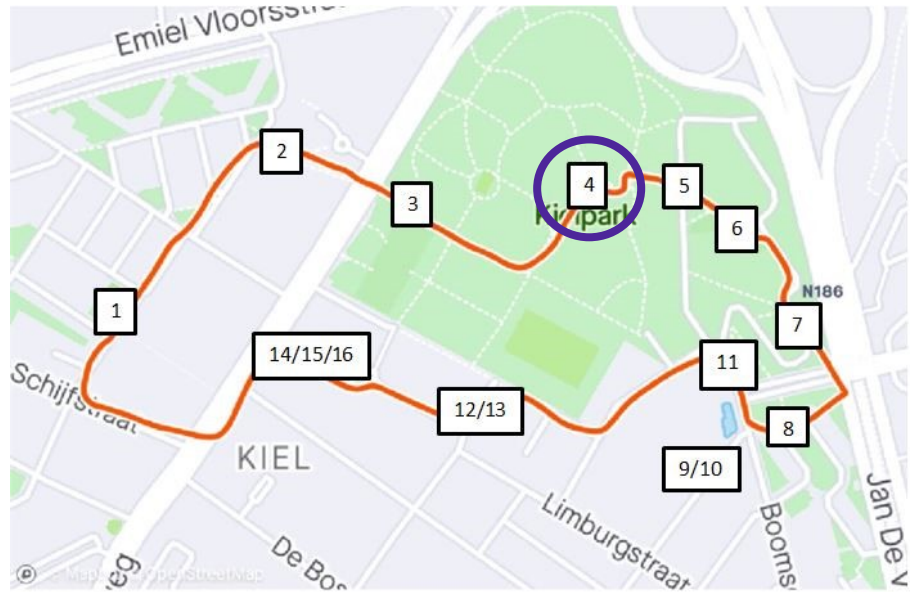
Spot 4:

Je bent hier:

Kielpark – park rotonde

Oefening 4:

Buikspieren op zitbank



Niveau 1:

Eén been heffen; zit op de bank, hef één been op, laat zakken tot net niet op de grond. En herhaal je max herhalingen. Wissel van been.

5-8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Beide benen heffen : zit op de rand van de bank, leun naar achter zonder de leuning te raken en strek je benen. Breng je knieën naar je borst en strek terug. Zet niet op de grond.

5-8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



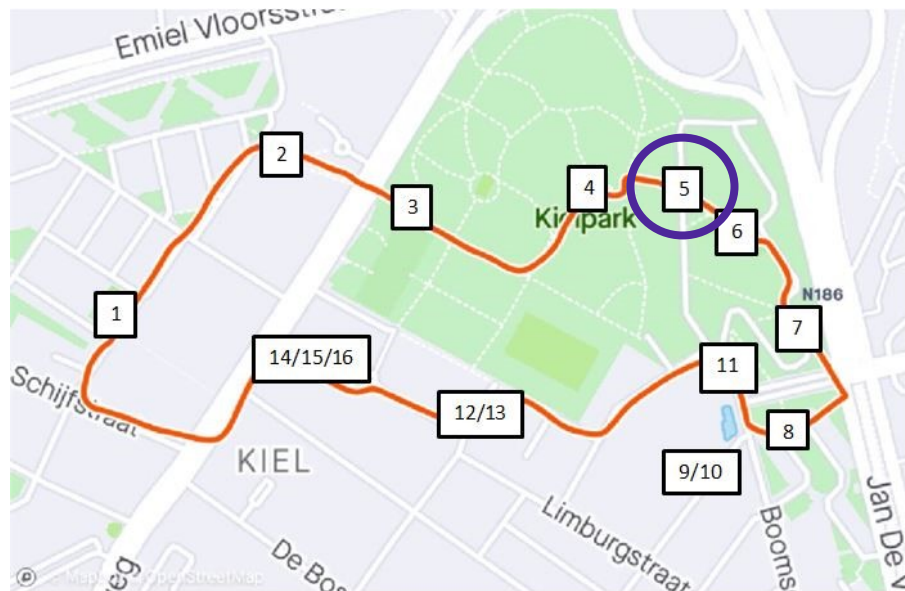
Urban Gym Kiel

Spot 5:

Je bent hier:

Kielpark – Trap

Oefening 5:
Traplopen



Niveau 1:

Ga zo snel mogelijk naar boven en kom rustig naar beneden. Wandel of jog naar boven.

1 – 5 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Ga zo snel mogelijk naar boven en kom rustig naar beneden. Spring met beide voeten naar boven.

1 – 5 herhalingen of je maximum aantal

**Buurtsport
Kiel & Hoboken**

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



Urban Gym Kiel

Spot 6:

Je bent hier:

Kielpark – Graffitiplein

Oefening 6:
Schouders



Niveau 1:

Armen opwaarts tegen muur. Leun met je rug tegen de muur. Zorg dat je rug de muur volledig raakt. Plaats je armen tegen de muur en schuif ze naar boven. Probeer je armen tegen de muur te houden.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Pike push-ups: Plaats je voeten op het muurtje en je handen op de grond. Maak een hoek van 90° met je benen en bovenlichaam. Zak door je armen met je hoofd recht naar beneden.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



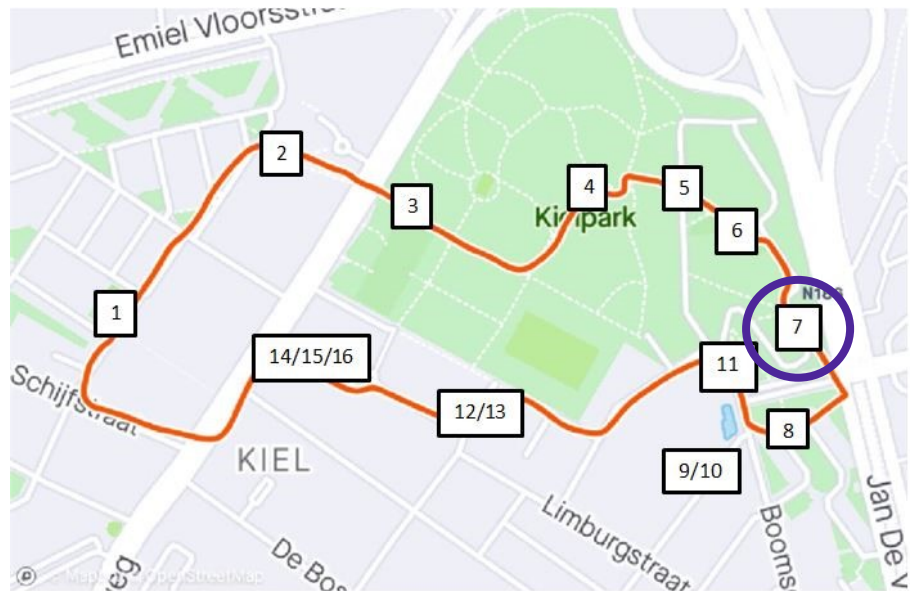
Urban Gym Kiel

Spot 7:

Je bent hier:

Jan De Voslei - Appartement

Oefening 7:
Coopertest



Niveau 1:

Vertrek bij de eerste paal en ga naar de 2e paal en kom terug. Ga naar de 3e paal en kom terug. Ga naar de 4e paal en kom terug. Ga zo ver mogelijk zonder onderweg te rusten.



Niveau 2:

Spring met beide voeten samen met zo groot mogelijke sprongen en loop terug. Ga zo ver mogelijk zonder onderweg te rusten.

**Buurtsport
Kiel & Hoboken**

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



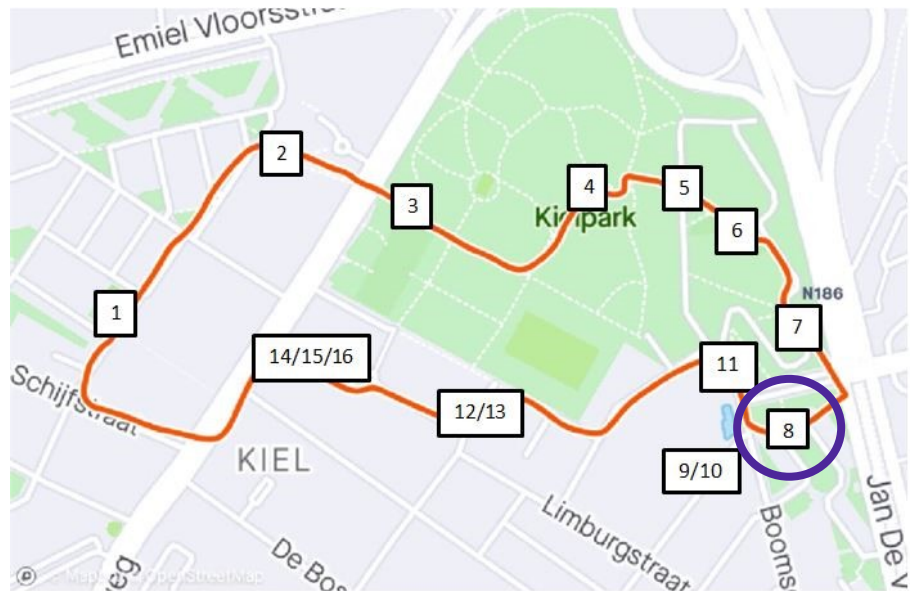
Urban Gym Kiel

Spot 8:

Je bent hier:

Jan De Voslei - Zitbank

Oefening 8:
Split Squat



Niveau 1:

Zet 1 voet op de rand, strek beide benen, buig door je voorste been, strek terug.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Leg 1 voet achter je op de rand, zak door je voorste been. Hou je rug recht en kom terug recht.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



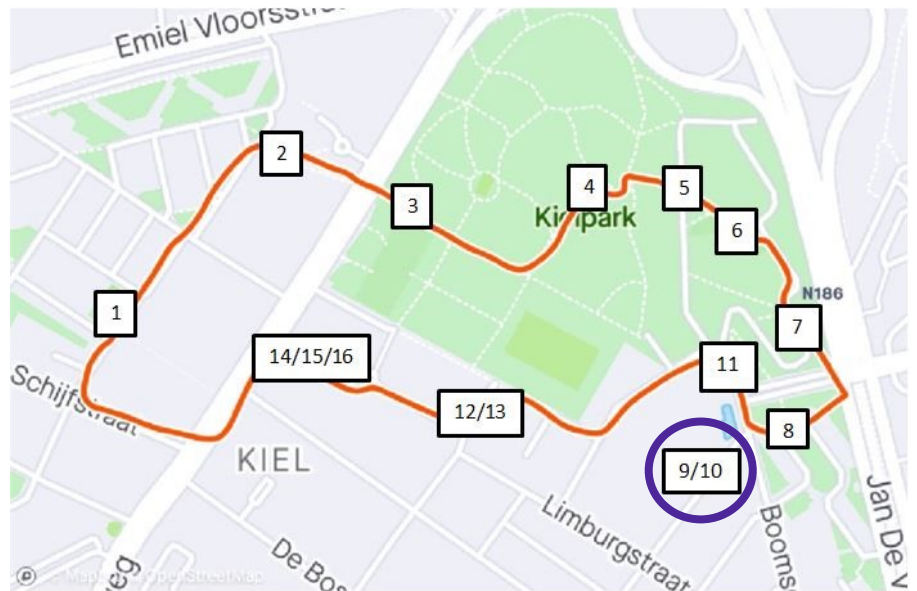
Urban Gym Kiel

Spot 9:

Je bent hier:

Bib Kielpark

Oefening 9:
Steppen



Niveau 1:

Stap op. Sta voor het blok, zet 1 voet op het blok, strek je been en plaats je andere voet ernaast. Stap terug af.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Spring op. Sta voor het blok, spring er met beide voeten op, sta recht en spring er terug af.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



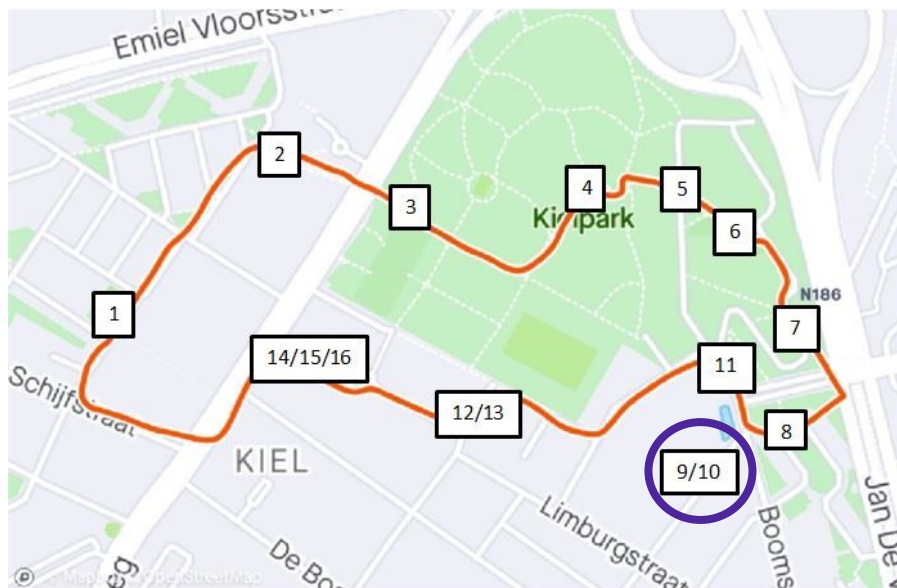
Urban Gym Kiel

Spot 10:

Je bent hier:

Bib Kielpark – paaltjes

**Oefening 10:
Evenwicht**



Niveau 1:

Zoek je evenwicht op een houten paaltje: probeer zo lang mogelijk op elk been. Sta met 1 voet op een paaltje, je andere been hangt ernaast.

Zo lang je kan, probeer enkele keren



Niveau 2:

Zoek je evenwicht op een houten paaltje: Sta met 1 voet op een paaltje, je andere been strek je voor je uit.

Zo lang je kan, probeer enkele keren

**Buurtsport
Kiel & Hoboken**

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



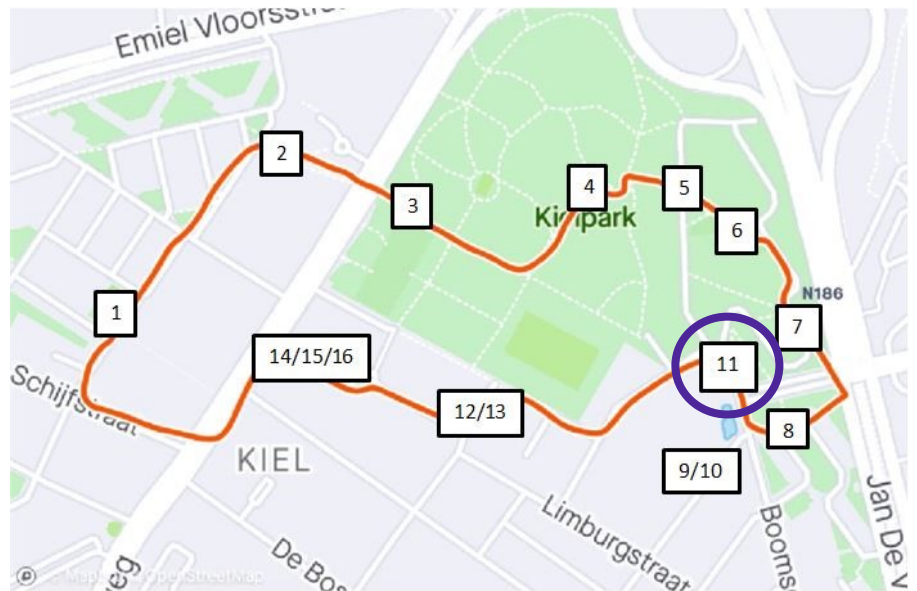
Urban Gym Kiel

Spot 11:

Je bent hier:

Boomsesteenweg - bareel

Oefening 11:
Strekken



Niveau 1:

Sta voor de bareel, zak door je benen en wandel er onderdoor, sta terug recht.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Zijwaartse Lunge: sta naast de bareel, zak door je benen en strek één been onder de bareel. Steun nu op dit been waarbij je het andere been strekt. Beweeg je onder de bareel door en sta recht. Herhaal van rechts naar links.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

Buurtsport
Kiel & Hoboken

Na het sporten:
handen wassen!



Urban Gym Kiel

Spot 12:

Je bent hier:

Constant Permekestraat

Oefening 12:

Overstappen en springen



Niveau 1:

Stap met een voet op het hout blok, zet je andere voet ernaast. Zet een voet op de grond aan de andere kant van het blok en stap er af.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Plaats je handen op het blok en je voeten samen aan 1 kant. Spring met beide voeten naar de andere kant. Ga telkens een beetje vooruit, tot het einde van de balk.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



Urban Gym Kiel

Spot 13:

Je bent hier:

Constant Permekestraat

Oefening 13:

Overstappen en springen



Niveau 1:

Sta naast de ketting en spring/stap zijwaarts over de ketting. Draai je om en herhaal.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Sta naast de ketting, doe 1 push-up, kom recht en spring zijwaarts over de ketting. Langs de andere kant doe je hetzelfde en spring terug.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



Urban Gym Kiel

Spot 14:

Je bent hier:

Urban Center

Oefening 14:
Dips



Niveau 1:

Gebogen benen, steun met je handen achter je op het blok, buig je benen en zak door je armen. Duw je terug op. Hou je rug recht en schouders naar achter.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Je doet hetzelfde als hierboven, maar nu met gestrekte benen. Probeer ook eens op 1 been!

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**



Urban Gym Kiel

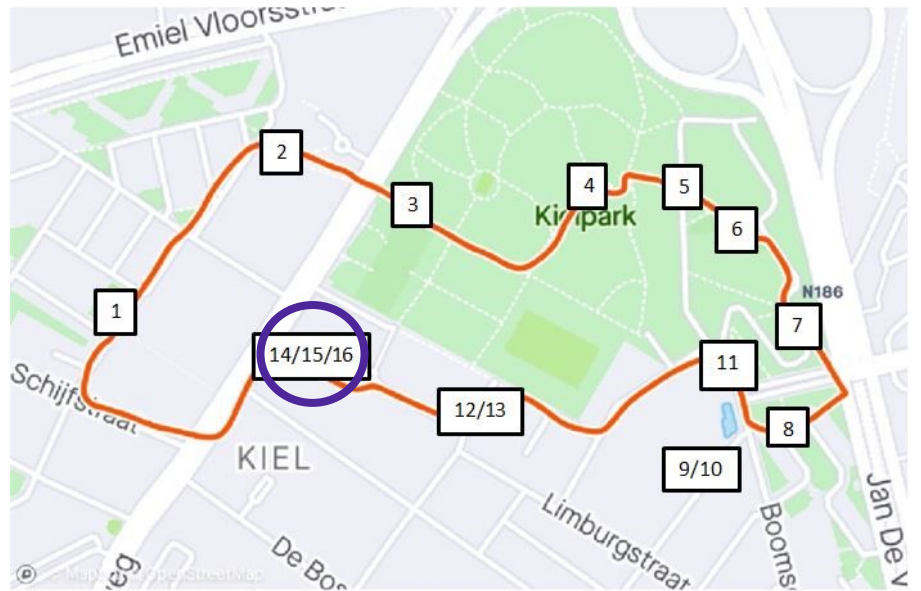
Spot 15:

Je bent hier:

Urban Center

Oefening 15:

Optrekken aan de leuning



Niveau 1:

Hang onder de leuning, buig je benen. Trek je op aan je armen, laat je langzaam terug zakken.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal



Niveau 2:

Je doet hetzelfde als hierboven, maar nu met gestrekte benen.

5 – 8 herhalingen of je maximum aantal

Buurtsport
Kiel & Hoboken

CORONA maatregelen volgen tijdens beoefening sport !

Max. 3 personen, neem 2m tussenafstand.

**Na het sporten:
handen wassen!**

