

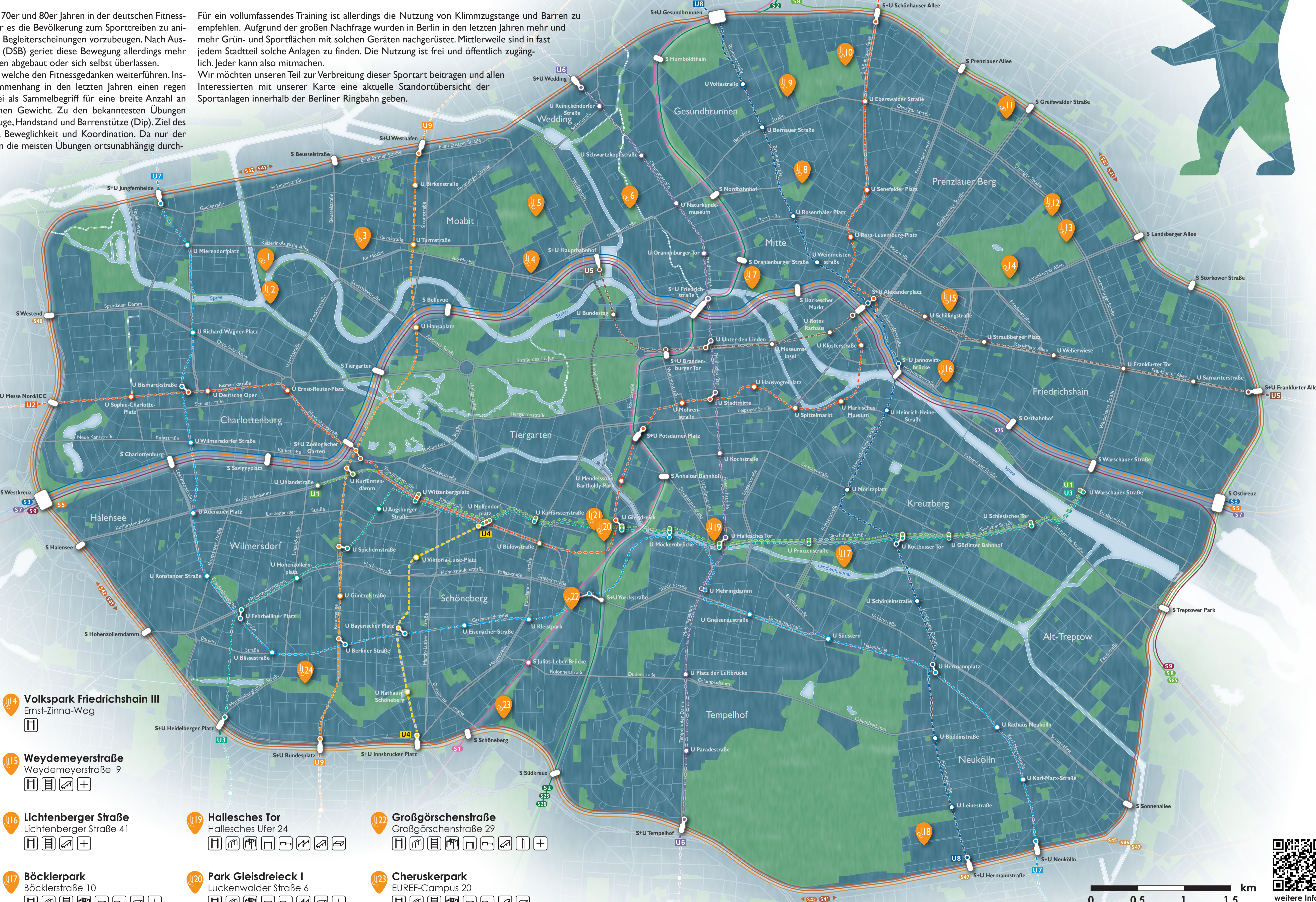
Trimm dich in Berlin



Trimm dich! Dieser Slogan war insbesondere in den 70er und 80er Jahren in der deutschen Fitness- und Gesundheitsbewegung weit verbreitet. Ziel war es die Bevölkerung zum Sporttreiben zu animieren und Bewegungsmangel mit seinen negativen Begleiterscheinungen vorzubeugen. Nach Auslaufen der Kampagne des Deutschen Sportbundes (DSB) geriet diese Bewegung allerdings mehr und mehr in Vergessenheit, Trimm-Dich-Pfade wurden abgebaut oder sich selbst überlassen. An ihre Stelle sind nun andere Sportarten getreten, welche den Fitnessgedanken weiterführen. Insbesondere „Calisthenics“ erfreut in diesem Zusammenhang in den letzten Jahren einen regen Zulauf. Die Bezeichnung „Calisthenics“ dient dabei als Sammelbegriff für eine breite Anzahl an Bewegungsformen basierend auf dem körpereigenen Gewicht. Zu den bekanntesten Übungen zählen zum Beispiel Klimmzüge, Liegestütze, Kniebeuge, Handstand und Barrenstütze (Dip). Ziel des Trainings ist die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Da nur der eigene Körper für das Training benutzt wird, können die meisten Übungen ortsunabhängig durchgeführt werden.

Für ein vollumfassendes Training ist allerdings die Nutzung von Klimmzugstange und Barren zu empfehlen. Aufgrund der großen Nachfrage wurden in Berlin in den letzten Jahren mehr und mehr Grün- und Sportflächen mit solchen Geräten nachgerüstet. Mittlerweile sind in fast jedem Stadtteil solche Anlagen zu finden. Die Nutzung ist frei und öffentlich zugänglich. Jeder kann also mitmachen. Wir möchten unseren Teil zur Verbreitung dieser Sportart beitragen und allen Interessierten mit unserer Karte eine aktuelle Standortübersicht der Sportanlagen innerhalb der Berliner Ringbahn geben.

- 1 Sportpark Neues Ufer**
Neues Ufer
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 2 Spreebogen Charlottenburg**
Dovestraße 3a
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 3 Zick Zack Zwingli Moabit**
Zwinglistraße 36
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 4 Claire-Waldoff-Promenade**
Claire-Waldoff-Promenade 4
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 5 Poststadion**
Lehrter Straße 59
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 6 Invalidenpark**
Scharnhorststraße 35
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 7 Monbijoupark**
Monbijoustraße 3
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 8 Weinbergpark**
Veteranenstraße 13
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 9 Vinetaplatz**
Wolliner Straße 28
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 10 Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark**
Gaudystraße
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 11 Ernst-Thälmann-Park**
Lilli-Henoch-Straße 9
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 12 Volkspark Friedrichshain I**
Margarete-Sommer-Straße 1
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 13 Volkspark Friedrichshain II**
Danziger Straße 210
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 14 Volkspark Friedrichshain III**
Ernst-Zinna-Weg
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 15 Weydemeyerstraße**
Weydemeyerstraße 9
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 16 Lichtenberger Straße**
Lichtenberger Straße 41
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 17 Böcklerpark**
Böcklerstraße 10
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 18 Wartheplatz**
Wartheplatz
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 19 Hallesches Tor**
Hallesches Ufer 24
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 20 Park Gleisdreieck I**
Luckenwalder Straße 6
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 21 Park Gleisdreieck II**
Flottwellstraße 19
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 22 Großgörschenstraße**
Großgörschenstraße 29
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 23 Cheruskerpark**
EUREF-Campus 20
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]
- 24 Volkspark Wilmerdorf**
Volkspark Wilmerdorf
[Icons: Klimmzugstange, Parallelbarren, Sprossenwand, Hangleiter, Push-Up Bar hoch, Push-Up Bar niedrig, weitere Geräte]



- [Icon] Klimmzugstange
- [Icon] Parallelbarren
- [Icon] Sprossenwand
- [Icon] Hangleiter
- [Icon] Push-Up Bar hoch
- [Icon] Push-Up Bar niedrig
- [Icon] Ringe
- [Icon] Barren am Boden
- [Icon] Trainingsbank
- [Icon] Sprungkasten
- [Icon] Pole Stange
- [Icon] weitere Geräte

