



BARFUSS- WANDERWEG

BARFUSSWANDERWEG & MOTORIKPARK
SENTIER PIEDS NUS & DES SENS PSYCHOMOTEURS
BLOTEVOETENWANDELPAD & MOTORIEKPARK
BARE-FOOT WOODLAND WALK & MOTOR ACTIVITIES PARK



D | F | NL | GB

REGION MÜLLERTHAL
KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ

PETITE SUISSE LUXEMBOURGEOISE
LUXEMBURGS KLEIN ZWITSERLAND
LUXEMBOURG'S LITTLE SWITZERLAND

Der Motorikpark™

D: Der Motorikpark™ bietet auf einem weitläufigen, durchdachten und ansprechend gestalteten Areal die Möglichkeit, sich körperlich und geistig fit zu halten. Die speziell entwickelten Geräte sind für Menschen aller Alters- und Fitnessgruppen geeignet. Dabei zeigt sich, dass an den einzelnen Stationen jeweils verschiedenste Übungen möglich sind und jeder seine eigenen Ideen in die Übungen einbringen kann. Der Motorikpark™ bietet sowohl Kindern als auch Erwachsenen die Möglichkeit, Balance, Koordination, Kraft und Fitness zu tanken und zu trainieren. Die motorische Begabung kann man lernen, diese wird im Hirn abgespeichert. Heutzutage stellt man eine Bewegungsarmut bei Kindern fest, es wird nicht mehr so wie früher gespielt (Hinkelspiel, laufen durch unebenes Gelände, auf Bäume klettern,...), die Möglichkeiten der natürlichen Bewegungen sind reduziert und da soll man nachhelfen.

Der Motorikpark™ fordert dazu auf, den Körper etwas anders zu bewegen als sonst („different walking“). Die verschiedenen Stationen laden zum vielseitigen und kreativen Bewegen in der Natur ein. Gleichgewicht und Muskulatur werden besonders beansprucht; auch dem Spaßfaktor wird Rechnung getragen. Man kann lässig Verschiedenes ausprobieren auf den Stationen, die so richtig zum vielseitigen und kreativen Bewegen in der Natur einladen. Sogar als Trainingsmethode für Leistungssportler ist der Motorikpark™ geeignet. Der Erfinder des Konzeptes, der Sportwissenschaftler Dr. Roland Werthner hat das für seinen Bruder Georg Werthner, vierfacher Olympia-Teilnehmer im Zehnkampf, ausgetüfelt. In Österreich benutzen zwei Nationalmannschaften den Motorikpark™ für ihre Trainingsausbildung.

Auf den einzelnen Stations-Tafeln werden die jeweiligen Aufgabenstellungen, Nutzungsrichtlinien und zu erwartenden Trainingseffekte erklärt.

Different Walking: A - 100 Fußstapfen | B - Golfplatz auf Federn | C - Holzspuren | D - Geschwungener Balancierbalken

Kletterpark: E - Klettertour | F - 3-D Steig | G - Balancierwippe



Hinweise:

Bei Regenwetter, Eis und Schnee nicht benutzen; nasses Holz führt zu erhöhter Rutschgefahr. Bewegungssicherheit geht immer vor Geschwindigkeit! Auf ein kontrolliertes Aufsetzen der Füße achten. Bei unzureichendem Fitnesszustand sollten die Übungen nur mit Hilfestellung und Sicherung absolviert werden.

Le sentier des sens psychomoteurs

F: Le sentier des sens psychomoteurs vous permet de garder la bonne forme physique et mentale sur une aire spacieuse et adéquate. Le matériel spécialement conçu est adapté pour les personnes de tous âges et de toute condition physique. Sur les stations individuelles, divers exercices sont possibles et tout le monde peut mettre ses propres idées en pratique. Le sentier des sens psychomoteurs offre tant aux enfants qu'aux adultes la possibilité d'entraîner leur équilibre, la coordination, la force et la condition physique et de se ressourcer. La motricité peut être entraînée et les aptitudes peuvent être mémorisées. De nos jours, on constate de plus en plus un mode de vie sédentaire chez les enfants, ils ne jouent plus aux mêmes jeux (jeu de la marelle, se mouvoir sur un terrain accidenté, grimper aux arbres, ...). Les possibilités de mouvements naturels sont réduits et c'est ici qu'il faut donner un coup de main.

Le sentier des sens psychomoteurs encourage à bouger de manière différente que d'habitude („different walking“). Les stations incitent à se déplacer de manière créative, en plein milieu de la nature. L'équilibre et les muscles sont particulièrement entraînés et on se fait plaisir en même temps. Vous pouvez varier les possibilités à volonté sur les stations qui invitent vraiment à une mobilité polyvalente et créative dans la nature. Le sentier des sens psychomoteurs est tout autant adapté en tant que méthode d'entraînement pour les athlètes; l'inventeur du concept, le scientifique sportif Dr. Roland Werthner l'a élaboré pour son frère Georg Werthner, qui a participé quatre fois aux jeux olympiques de décaathlon. En Autriche, deux équipes nationales utilisent le sentier des sens psychomoteurs pour leur entraînement.

À chacune des stations, des panneaux renseignent sur les exercices respectifs, des possibilités d'utilisation et les effets d'entraînement attendus.

Different Walking: A - 100 pas de pieds | B - terrain de golf sur ressorts | C - piste de bois | D - poutre d'équilibre en vagues

Parc d'escalade: E - tour d'escalade | F - Parcours 3-D | G - Balance



Recommandations:

Ne pas utiliser en cas de pluie, neige et de glace; le bois humide conduit à un risque accru de glissade. La sécurité du mouvement prédomine la vitesse! Faites attention à un appui de pied contrôlé. Si vous n'êtes pas assez entraîné, faites les exercices avec une assistance et un appui de sécurité

Het motoriepark

NL: Het motoriepark biedt in een ruime, goed doordachte en goed ontworpen omgeving de mogelijkheid om zich lichamelijk en geestelijk fit te houden. De speciaal ontworpen apparatuur is geschikt voor mensen van alle leeftijden en alle niveaus van conditie. Op de individuele stations zijn diverse oefeningen mogelijk en iedereen kan zijn eigen ideeën in de praktijk brengen. Het motoriepark biedt zowel kinderen als volwassenen de gelegenheid om hun balans, coördinatie, kracht en conditie te verbeteren en te oefenen. De motorieke vaardigheden kan men aanleren, de resultaten worden opgeslagen in de hersenen. Tegenwoordig is er een bewegingsarmoede vast te stellen bij kinderen, ze spelen anders dan ze dat vroeger deden (hinkelspel, lopen door ruw terrein, op bomen klimmen,). De mogelijkheden voor natuurlijke bewegingen zijn tegenwoordig gereduceerd en hier wordt een handje geholpen.

Het motoriepark stimuleert variatie, de voeten iets anders dan gewoonlijk neer te zetten, de balans wordt getraind, de spieren anders gebruikt, spelenderwijs („different walking“). Ongedwongen kan men verschillende dingen op de stations uitproberen, ze nodigen uit tot een veelzijdig en creatief bewegen in de natuur. Zelfs als trainingsmethode voor atleten is het motoriepark geschikt, de uitvinder van het concept, de sport-wetenschapper Dr. Roland Werthner heeft dit voor zijn broer Georg Werthner, vier keer deelnemer aan de olympische spelen in tienkamp, uitgewerkt. In Oostenrijk oefenen twee nationale teams op een motoriepark.

Bij elk station staan borden die de mogelijkheden toelichten voor het gebruik, en de verwachte trainingseffecten.

Different Walking: A - 100 voetstappen | B - golfterrein op veren | C - houten sporen | D - evenwichtsbalk met golven

Klimpark: E - klim parcours | F - 3-D parcours | G - balanceerwip



Opmerkingen:

Niet gebruiken bij regen, sneeuw en ijs; nat hout leidt tot een verhoogd risico van uitglijden. De veiligheid van de beweging gaat altijd vóór snelheid. Let op een gecontroleerde opzet van de voeten. Bij onvoldoende conditie, is het beter de oefeningen met hulp en een steunpunt te doen.

The motor activities park

GB: The motor activities park encourages physical and mental fitness in a spacious area with specially-designed equipment that is suitable for all ages and fitness levels. Various exercises can be carried out at individual stations and participants can put their own ideas into practice too. The motor activities park provides both children and adults with the opportunity to train balance, coordination, strength and fitness whilst recharging their energy levels. Motoric skills can be developed, as the brain stores the results. Nowadays, children lead a more sedentary lifestyle as they no longer play like they used to (hopsotch, running through rough terrain, climbing trees...). Consequently, natural movement is reduced and here they are given a helping hand.

The motor activities park encourages the body to move in another way than usually („different walking“). The various stations make you move in a different, more creative way in nature. Balance and muscles are particularly trained while having fun at the same time. There is a selection of exercises to try on the stations, enabling you to experience versatile and creative movement in the natural environment. The motor activities park is even a suitable training method for competitive athletes. The inventor of the concept, sports scientist Dr. Roland Werthner, developed it for his brother Georg Werthner, four-time Olympian in decathlon. Similarly, two national teams in Austria are using the motor activities park for their training.

Tables describing the exercises, instructions for use, and the expected effects of training are found at each station.

Different Walking: A - 100 footsteps | B - Golf Course on springs | C - Wood tracks | D - balance beam with waves

Climbing parc: E - climbing tour | F - 3-D trail | G - balance seesaw



Recommendations:

Do not use in case of rain, ice and snow; wet wood leads to an increased risk of slipping. Safety of movement always goes before speed! Pay attention to a controlled placing of the feet. If there is an insufficient level of fitness exercises should only be completed with assistance and a secure hold.

Ab Medernach nach Larochette fahren und dann den Schildern "Camping Kengert" folgen / A partir de Medernach il faut aller à Larochette et ensuite suivre les panneaux "Camping Kengert" / vanaf Medernach naar Larochette rijden en dan de borden "Camping Kengert" volgen / from Medernach drive to Larochette and then follow the road signs "Camping Kengert".

Fotos: Titelseite © S.Kobold-Fotolia.com, SIT Aerenzdallgemeng asbl



Contact:

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Aerenzdallgemeng a.s.b.l.
Kengert | L-7633 Medernach
tel. +352 83 71 86 | fax +352 87 83 23
email : linda@kengert.lu
homepage : www.medernach.info

WWW.BUERFOUSSWEE.LU
WWW.BARFUSSWEG.LU
WWW.BLOTEVOETENPAD.LU



Der Barfusswanderweg

■ **D: Start:** grosses Feld neben Camping "Auf Kengert"

Die Teilnahme ist gratis, Anmeldung bei grösseren Gruppen erwünscht. Die Barfusswanderweg-Saison beginnt am 1. Mai und endet am 30. September und ist täglich geöffnet.

Der Weg ist ungefähr 745 Meter lang und einen Meter breit. Beim Durchschreiten wird ein Bewusstsein für die verschiedenen Materialien wie Sandstein, Mulch, Splitt, Sand, Rasen- oder Holzpfaster bzw. Kiesel entwickelt. Eine Einrichtung für Jung und Alt gleichermaßen. Also: Schuhe aus und rein ins Vergnügen.

Station 1: Start & Fußwaschanlage

Der Weg wird sie über verschiedene Stationen führen und auch wieder hier ankommen. Ihre Schuhe werden Sie hinterlegen können, ziehen Sie sie also aus, und los geht's!

Station 2: Schlammbad

Station 3: Rindenmulch & Holzbackschnitzel

Station 4: Laubblätter

Station 5: Luxemburger Sandstein

Station 6: Kieselsteine

Station 7: "Parkett" aus Holzstämmen

Station 8: Nadelbaumrinde und Tannenzapfen

zurück zur Station 1: Ankunft & Fußwaschanlage

Hier bietet sich die Möglichkeit, Ihre Füße zu waschen, abzuduschen und zu erfrischen. Geniessen Sie den Moment zu entspannen und die Beine wohltuend hochzulegen denn Ihre Fußreflexzonen wurden durch den wechselnden Untergrund stimuliert.

Le sentier pieds nus

■ **F: Début:** grand champ à côté du camping „Auf Kengert“

La participation est gratuite, réservation recommandée pour les groupes. Le sentier est ouvert tous les jours du 1er mai au 30 septembre.

Le sentier a une longueur d'environ 745 mètres et un mètre de large. En marchant on prend conscience de différents matériaux comme le sable, le paillis d'écorce, le gravier, l'herbe, le bois, la pierre ou les cailloux. Un plaisir pour les jeunes et les moins jeunes. Donc : enlevez vos chaussures et faites une expérience de plaisir pur.

Station 1: Départ & lavage de pieds

Le sentier vous mènera vers différentes stations et vous reviendrez ici. Vos chaussures

pourront être mises en dépôt, enlevez-les donc, et vous voilà parti!

Station 2: bain de boue

Station 3: Paillis d'écorce et copeaux de bois

Station 4: feuilles

Station 5: grès du Luxembourg

Station 6: cailloux

Station 7: "Plancher" de troncs d'arbres

Station 8: Écorce de conifères et pommes de pin

de retour à la station 1: Arrivée & lavage de pieds

Ici, vous pourrez vous laver les pieds, les rincer et les rafraîchir. Appréciez le moment de détente, car la réflexologie de vos pieds a été stimulée par le sol varié.

Het blotevoetenwandelpad

■ **NL: Start:** groot veld naast camping „Auf Kengert“

Deelname is gratis, reserveren aanbevolen voor grotere groepen. Het blotevoetenpad is dagelijks geopend tussen 1 mei en 30 september.

De weg is ongeveer 745 meter lang en een meter breed. Bij het wandelen wordt het bewustzijn voor verschillende materialen zoals zand, boomschorsmulch, grind, gras, hout, stenen of kiezels ontwikkeld. Een plezier voor jong en oud. Dus : je schoenen uit en start het zuiverste genot.

Station 1: Start & voetenwasplaats

Het pad leidt via verschillende stations en komt hier weer terug. Uw schoenen kunt u veilig opbergen, trek ze dus uit, en ga op pad!

Station 2: modderbad

Station 3: boomschorsmulch en boutsnippers

Station 4: bladeren

Station 5: Luxemburgse zandsteen

Station 6: kiezelstenen

Station 7: „parketvloer“ van boomstamme

Station 8: Naaldbout boomschors en dennenappels

terug naar station 1: Aankomst & voetenwasplaats

Hier kunt u uw voeten wassen, afspoelen en verfrissen. Geniet van het moment om uw voeten te laten ontspannen, uw voetreflexologie is gestimuleerd door de veranderende bodems.

The barefoot woodland walk

■ **GB: Start:** large field next to camping „Auf Kengert“

Participation is free, reservation recommended for larger groups.

The barefoot woodland walk is open every day from May 1st till September 30th.

The walk is approximately 745 meters long and one meter wide. Walking will give you awareness of the various materials such as barkmulch, gravel, sand, grass, wood, stones or pebbles. An event for young and old alike. So take off your shoes and start pure pleasure.

Station 1: Departure & where you can wash your feet

The path will lead you through different stations and back here again. Your shoes can be stored safely, so remove them, and off you go!

Station 2: mud bath

Station 3: Bark mulch and wood chips

Station 4: Leaves

Station 5: Luxembourg sandstone

Station 6: gravel stones

Station 7: „Floor“ of tree trunks.

Station 8: Conifere bark and pinecones

back to station 1: End & where you can wash your feet

Here you may wash your feet, shower them and refresh. Enjoy the moment to relax your feet, because your foot reflexology has been stimulated by the changing ground textures.



Spaß und Gesundheit „unten ohne“

Teilnahmebedingungen: Die Strassenverkehrsordnung ist zu respektieren. Teilnahme auf eigene Gefahr. Der Organisator ist nicht haftbar bei Unfällen oder Diebstählen. Durch seine Teilnahme erklärt sich jeder einverstanden mit den Bedingungen des Organisators. Die Teilnahme ist gratis. Die Anlagen sind in sauberem Zustand zu hinterlassen.

Amusement et ressourcement „nature“

Conditions: Participation à vos propres risques, le code de la route est à respecter. L'organisateur n'est pas responsable des accidents ou des vols. Par sa participation tout un chacun est d'accord avec ces conditions de l'organisateur. Il n'y a pas de frais de participation. Le terrain et la nature sont à laisser en état de propreté.

Fun and Fitness „back to basics“

Conditions: Participation at your own risk, highway code is to be respected. The organizer is not liable for accidents or theft. Through his participation everyone agrees with the conditions of the organizer. There is no participation fee. The place and plants are to be left in clean condition.

Amusement en onthaasting „op natuurlijke wijze“

Voorwaarden: Deelname op eigen risico, algemene verkeersregels zijn te respecteren. De organisator is niet aansprakelijk voor ongevallen of diefstal. Door zijn deelname verklaart een ieder het eens met de voorwaarden van de organisator te zijn. Er zijn geen deelnamekosten. Het terrein en de planten zijn in schone toestand achter te laten.

