**Deutsch**

***Der Motorikpark™ in Medernach-Kengert (Aerenzdallgemeng)***

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, ausgetüftelt. 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.

**Français**

***Le sentier des sens psychomoteurs à Medernach-Kengert (Aerenzdallgemeng)***

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 entrainés 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 décathlon. En Autriche, deux équipes nationales utilisent le sentier des sens psychomoteurs pour leur entrainement.

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

**nederlands**

***Het motoriekpark in Medernach-Kengert (Aerenzdallgemeng)***

Het motoriekpark 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 motoriekpark 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 motoriekpark 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 motoriekpark 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 motoriekpark.

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

**english**

***The motor activities park in Medernach-Kengert (Aerenzdallgemeng)***

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 (hopscotch, 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.

**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](http://www.medernach.info)

[www.buerfousswee.lu](http://www.buerfousswee.lu)

[www.barfussweg.lu](http://www.barfussweg.lu)

[www.blotevoetenpad.lu](http://www.blotevoetenpad.lu)

Motorikpark Aerenzdallgemeng / sentier des sens psychomoteurs Commune de la Vallée de l’Ernz / motoriekpark van de gemeente Aerenzdall / sensory motoric park of the commune of Aerenzdall

Motorikgeräte nach © Dr. R. Werthner / appareils des sens psychomoteurs selon © Dr. R. Werthner / motoriek apparatuur volgens © Dr. R. Werthner / sensory motoric equipment according to © Dr. R. Werthner

49° 48‘ 1‘‘ N | 6° 11‘ 54‘‘ E

Der Motorikpark wurde für alle Altersgruppen geschaffen.

Die Motorikgeräte vermitteln dauerhaft Bewegungslust. Egal ob allein, mit Freunden oder

Familie – hier können Sie Spaß haben, ihre Motorik schulen und fit bleiben.

Le sentier des sens psychomoteurs a été créé pour toutes les tranches d’âge.

Les appareils des sens psychomoteurs vous donnent le désir de bouger. Que vous soyez seul, avec des amis ou en famille - vous pouvez vous amuser, perfectionner vos aptitudes motrices et rester en bonne forme.

Het motoriekpark is geschikt voor alle leeftijden.

De motoriek apparatuur stimuleert verlangen naar beweging. Of u nu alleen bent, met vrienden of

familie - hier kunt u plezier hebben, uw motorische vaardigheden trainen en fit blijven.

The motor park is suitable for all ages.

The motoric equipment stimulates the desire to move. Whether alone or with friends and family, here you can have fun, train your motoric skills, and stay fit.