

# Fitness-Trail

Der erste Fitness-Trail in Rheinland-Pfalz befindet sich im Stadtwald auf der Höhe über Cond und hat eine Gesamtlänge von 1.200 m. Entlang der gekennzeichneten Laufstrecke befinden sich drei Stationen für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (1x Boden, 1x tiefe Barrenstange in doppelter Ausführung, 1x Parallelbarren in doppelter Ausführung). Der Trail ist für 5 Runden ausgelegt, sodass insgesamt 6.000 m und 15 verschiedene Übungen absolviert werden können. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen nimmt mit jeder Runde zu. Die Anlage eignet sich für individuelle Nutzer und auch für Kleingruppen von bis zu 4-5 Personen. Zusätzlich sind Anleitungstafeln an den Stationen vorhanden. Der Lauftreff des TV Cochem bietet vor Ort angeleitete Trainingsstunden an.



[Der Wanderparkplatz am Fitness-Trail Cochem in Google-Maps anzeigen](#)

**Adresse:** Wanderparkplatz Conder Höhe, 56812 Cochem

# Fitness-Hotspot

Der Fitness-HotSpot befindet sich direkt angegliedert an Station 1 des Fitness-Trail. Er ist hochwertig ausgestattet und bietet ausreichend Platz auch für größere Trainingsgruppen. Als Ausstattung sind folgende Geräte verbaut:

3x Klimmzugstangen

1x Hängelleiter

1x Sprossenwand

1x Schrägbank

1x Parallelbarren

1x zweistufige Sprungplattform mit zusätzlichen Hand- und Fußbügeln als Erweiterung für diverse Core-Übungen

2x Halterungen für Battle Rope

Zusätzlich sind Anleitungstafeln für drei verschiedene Zirkeltrainingsprogramme vorhanden.



[Der Wanderparkplatz am Fitness-Hotspot Cochem in Google-Maps anzeigen](#)

**Adresse:** Wanderparkplatz Conder Höhe, 56812 Cochem