

Dr. WOLFF®

SPORTS & PREVENTION

OUTDOOR CAMPUS

Draußen. Gesund. Trainieren.





Draußen. Gesund. Trainieren.

Sommer, Sonne, Sauerstoff – der Drang nach draußen ist größer denn je. In einer Zeit mit unangenehmen Verboten sehnt sich der Mensch nach Freiheit und Freiraum. Viele haben das Training an der frischen Luft entdeckt und möchten es nicht mehr missen. Jetzt hilft eine clevere Outdoor-Konzeption um neue Kunden zu finden und alte zu binden.

Noch nie konnte man in Deutschland so viele Jogger, Radfahrer und Walker sehen wie in den vergangenen warmen Monaten. Die Schließung aller Sportstätten, Kurzarbeit und Homeoffice in 2020 hat die Sportaktivitäten in der Natur extrem beliebt gemacht. Perfekt, wenn jetzt die Betreiber eine Möglichkeit zum Outdoor-Training bieten können.

OUTDOOR·CAMPUS

OUTDOOR·CAMPUS – das intelligentere Format

Abseits klassischer Calisthenic-Park Angebote entwickelt Dr. WOLFF das erste gesundheitsorientierte Rücken- und Gelenkzentrum für den Außenbereich. Hier finden auch Untrainierte ideale Bedingungen. Die geniale Lösung, um auch im Sommer Kunden zu binden und neue Mitglieder zu gewinnen. Die innovative Kombination von ästhetischem Produktdesign und funktionellem Training bietet zusätzliche und schlaue Perspektiven.

Spezielle Sommerkampagnen und Kombi-Angebote von Sommer- und Winterabos können neue Geschäftsmodelle sein:

- ergänzendes Training für Jogger und Radfahrer
- Fitness- und Hallensportler erweitern ihr Training im OUTDOOR·CAMPUS
- Reha-Sport im Freien

Das Konzept ist klar definiert:

- gesundheitsorientiert
- organisiert durch drei unterschiedliche Module (POWER, CORE-STABILITY, MOBILITY)
- bezahlbar

Reduziert auf das Wesentliche bieten die 11 smarten multifunktionalen Trainingsstationen beste Trainingsqualität in kompakter Form.



Erstklassige Qualität – Top-Design

Für die hochwertige Konstruktion werden speziell vorbehandelte Stahlrohre und Edelstahl-Komponenten mit wetterfesten Holzelementen kombiniert.

- C5 Korrosionsschutzklasse nach DIN EN ISO 12944 (Küsten- und Offshorebereich)
- Bambus- und Bangkiraiholz – Dauerhaftigkeitsklasse 1 und 2

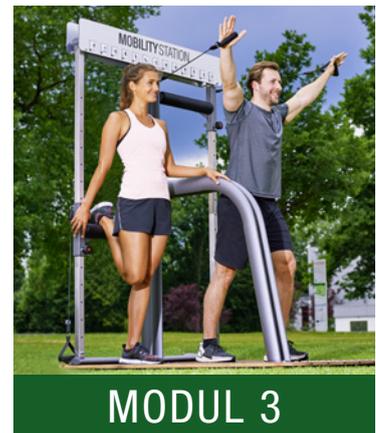
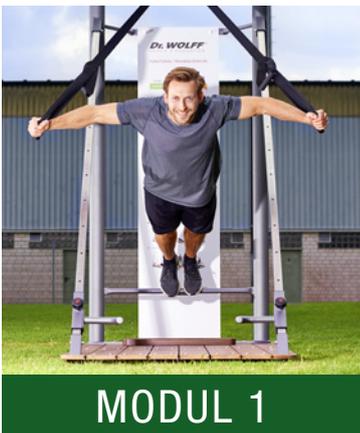
Diese Materialkombination verleiht den Geräten eine edle und natürliche Optik.



Die perfekte Konzeptlösung ab 100 m² – Gesundheitstraining an der frischen Luft.

Auf nur 100 m² werden die Bereiche großzügig abgebildet:

- **POWER** – für das Krafttraining
- **CORE STABILITY** – Rücken- und Gelenktraining für eine kräftige Rumpfmuskulatur und einen gesunden Rücken
- **MOBILITY** – Beweglichkeitstraining und Dehnung: Die Basics für mehr Flexibilität

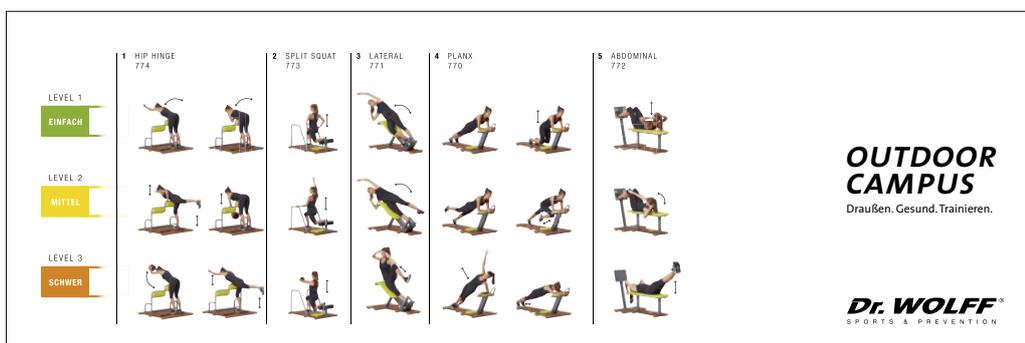


OUTDOOR·CAMPUS

Perfekte Trainingssteuerung – analog oder zeitgemäß digital

Zwei Varianten garantieren eine einfache und zeitgemäße Trainingssteuerung: traditionell über große Übungstafeln oder digital mit der **SONY ADVAGYM** App.

Die großen Trainingstafeln organisieren das Training einfach, übersichtlich und über ein 3-Level-System: leicht, mittel, schwer. Das Ampel-Farbprinzip verdeutlicht auf einen Blick die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade.



Alternativ und für alle Freunde einer Trainings-App bietet die **SONY ADVAGYM** App eine ideale und informative Variante für die Trainingssteuerung. So kann jeder über sein Handy sehr komfortabel verschiedene Trainingsprogramme abrufen.



Out of the box – mit Marketing und Schulung

Kein Bohren, keine Fundamente, kein Fallschutz – Geräte aufstellen und starten. Unsere Schulung und ein starkes Marketingpaket zeigen den Weg zum Erfolg. In einer umfangreichen Schulung erfährt das Trainerteam alle Details zu den definierten Trainingsprogrammen und Prinzipien.

Ein Erfolgsgarant – das Marketing-Paket für den Dr. WOLFF OUTDOOR·CAMPUS. Diese Marketing-Konzeption überzeugt und sorgt für wirtschaftlichen Erfolg und eine schnelle Umsetzung.

MODUL 1

POWER



Kraft- und Functional-Training

Stark in jedem Alter – hier finden Jung und Alt alle wichtigen Kraftübungen. Trainingsspaß vom klassischen Freihantel-Training bis zum funktionellen Sling-Training.

OUTDOOR • CAMPUS

Feel free

Krafttraining im Freien – ein Erlebnis der besonderen Art.
Hier fühlt man sich auf der Hantelbank wie am „muscle beach“.



Stay strong

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist und bleibt eine spezielle Herausforderung.
Ob untrainiert oder Athlet: Im OUTDOOR • CAMPUS findet jeder sein Level.



MODUL 2

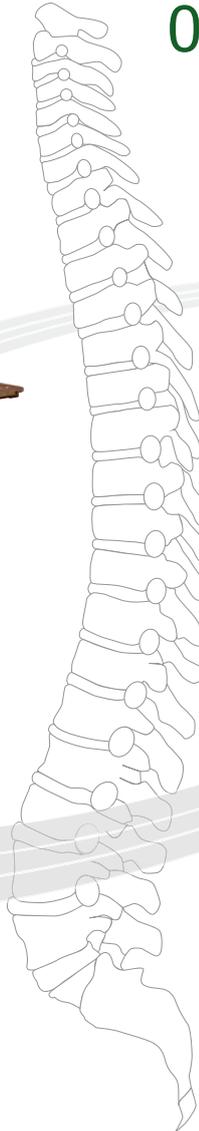
CORE STABILITY



Die starke Mitte

Das perfekte Rumpfmuskeltraining als Basis für sportliche Erfolge und für Rückengesundheit im Alltag. Von leicht bis hochintensiv – immer komplex, anspruchsvoll und dynamisch!

OUTDOOR·CAMPUS



1. ABDOMINAL

→ BAUCH



2. LATERAL

→ SEITE



5. HIP HINGE

→ HÜFTE/RÜCKEN,
DORSALE KETTE



4. PLANX

→ VORNE,
VENTRALE KETTE



3. SPLIT SQUAT

→ BEIN/GESÄSS,
STRECKERKETTE



MODUL 3

MOBILITY



Training der Beweglichkeit

Die Folgen des modernen Lebensstils spürt fast jeder. Durch den bewegungsarmen Alltag verkürzen Brust-, Hüft- und Beinmuskulatur und es kommt zu Rücken- und Gelenkproblemen. Eine aufrechte Haltung wird immer mühsamer. Hier hilft Beweglichkeitstraining. Die Mobility-Station bietet **über 20 Dehnübungen**.

Dehnen auf die leichte Art

Das fühlt sich gut an: Einfache Dehnübungen im Stehen. Haltegriffe und Fußablagen unterstützen die korrekte Dehnposition.



Flexibilität bis ins hohe Alter

Gerade ältere Menschen finden in der Mobility Station ein fantastisches Trainingsmedium: Sichere Ausgangspositionen, leichte Übungen, schneller Trainingserfolg.



Technische Daten

OUTDOOR · CAMPUS POWER

FT-STATION OT 775

→ GANZKÖRPERTRAINING

Aufstellmaß: 2,40 x 1,10 x 2,40 m

Gewicht: 132 kg



FT-BENCH OT 776

→ GANZKÖRPERTRAINING

Aufstellmaß: 1,50 x 1,40 x 1,05 m

Gewicht: 90 kg



FT-SPOT OT 777

→ GANZKÖRPERTRAINING

Aufstellmaß: 1,70 x 0,95 x 1,05 m

Gewicht: 65 kg



BENCH PRESS OT 778

→ BRUST, TRIZEPS

Aufstellmaß: 1,65 x 1,30 x 1,30 m

Gewicht: 95 kg



LANGHANTEL-STÄNDER OT 779

Aufstellmaß: 1,00 x 0,75 x 1,20 m

Gewicht: 35 kg



OUTDOOR · CAMPUS CORE STABILITY

PLANX OT 770

→ VORNE, VENTRALE KETTE

Aufstellmaß: 2,00 x 0,95 x 0,85 m

Gewicht: 55 kg



LATERAL OT 771

→ SEITE, ROTATION

Aufstellmaß: 1,50 x 0,85 x 0,75 m

Gewicht: 47 kg



ABDOMINAL OT 772

→ BAUCH

Aufstellmaß: 1,70 x 0,85 x 1,05 m

Gewicht: 55 kg



SPLIT SQUAT OT 773

→ BEIN/GESÄSS, STRECKERKETTE

Aufstellmaß: 1,50 x 1,00 x 0,85 m

Gewicht: 55 kg



HIP HINGE OT 774

→ HÜFTE/RÜCKEN, DORSALE KETTE

Aufstellmaß: 1,25 x 1,25 x 0,95 m

Gewicht: 65 kg



OUTDOOR · CAMPUS MOBILITY

MOBILITY STATION OT 780

→ ÜBER 20 DEHNÜBUNGEN

Aufstellmaß: 1,75 x 1,25 x 2,15 m

Gewicht: 115 kg

