

## Trimm-Dich-Pfad am Dammer Bergsee

Der Anfang der 70er Jahre angelegte Trimm-Dich-Pfad am Bergsee wurde im Jahr 2018 komplett erneuert. Der erweiterte Fitnessparcours lädt ein sich an der frischen Luft zu bewegen.

Eingebettet in die schöne Natur rund um den Dammer Bergsee kann man an 20 Stationen seine Kraft und Ausdauer testen und verbessern.

Durch die Anordnung der Stationen bietet sich die Möglichkeit, Jogging und die Nutzung von verschiedenen Trainingsgeräten zu kombinieren. Somit wird ein ganzheitliches Fitnessprogramm geboten, das sonst nur in Einrichtungen wie Fitnessstudios zu finden ist, im Unterschied dazu ist unser Angebot kostenfrei. Dabei können Sie die von Ihnen bevorzugten Trainingsstationen selbst festlegen. Egal ob Sie einzelne Muskelgruppen trainieren oder ein ausgewogenes Ganzkörpertraining absolvieren möchten, sind Sie mit dem Trimm-Dich-Pfad sehr gut aufgestellt. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Unser Trimm-Dich-Pfad richtet sich aber nicht nur an die Sportler und ambitionierten Jogger. Durch das Angebot von leicht zu erlernenden und leicht zugänglichen Geräten, können auch Kinder, Senioren und körperlich eingeschränkte Personen ihre Freude am Trimm-Dich-Pfad haben.

Das zusätzliche Aufstellen von Ruhebänken erhöht die Attraktivität des Trimm-Dich-Pfads für jedermann. Die Kombination aus einem abwechslungsreichen sowie ausgewogenen Training an der frischen Luft und die unmittelbare Nähe zum Dammer Bergsee machen die Nutzung vom Trimm-Dich-Pfad zu einem einmaligen Erlebnis.

## Wie entstand eigentlich der Dammer Bergsee?

Der Dammer Bergsee stellt eine Besonderheit dar, denn auf Karten von vor 1953 ist er noch nicht zu finden.

Zwischen 1939 und 1967 wurde in den Dammer Bergen Eisenerz abgebaut. Dies bedeutete auch einen hohen Wasserverbrauch für die Erzwäsche.

Dafür entstand zunächst der „alte Klärteich“ mit einer Größe von rund 6 ha. 1953 kam dann der „neue Klärteich“, der heutige Dammer Bergsee, mit einer Fläche von 56 ha dazu.

Heute hat die Natur das Gebiet zurückerobert! Der Boden des Sees ist zwar nährstoffarm jedoch weniger sauer als sonst in den Dammer Bergen. Daher sind hier seltene Pflanzen zu beobachten, die es sonst nur an wenigen Stellen im Landkreis Vechta und benachbarten Gebieten zu sehen gibt!



### Stadt Damme

Mühlenstr. 18 - 49401 Damme  
Telefon (05491) 662 0 - Fax (05491) 662 88  
info@damme.de  
www.damme.de



### Erholungsgebiet Dammer Berge e. V.

Mühlenstr. 12 - 49401 Damme  
Telefon (05491) 996667 - Fax (05491) 996665  
info@dammer-berge.de  
www.dammer-berge.de

10/2020 K-Bockstiege | Eigendruck

## ERHOLUNGSGEBIET DAMMER BERGE

### Trimm-Dich-Pfad

### Dammer Bergsee



Foto: pixabay | StockSnap



**Station 1**  
Armkreisen

**Station 2**  
Beindehnen

**Station 3**  
Kniewippe

**Station 4**  
Armkreisen

**Station 5**  
Rumpfschwingen

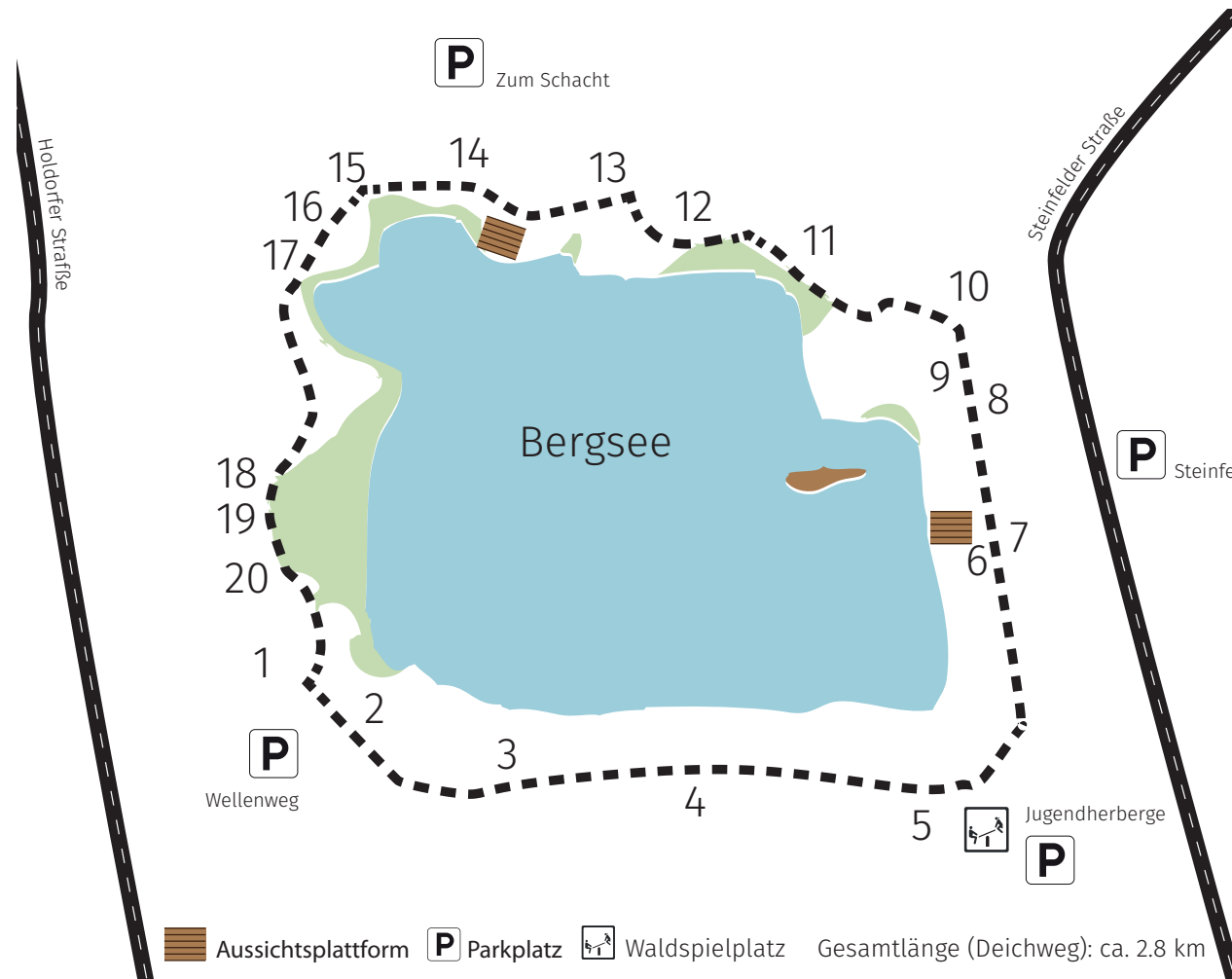
**Station 6**  
Froschhüpfen

**Station 7**  
Kreisen

**Station 8**  
Klimmzug

**Station 9**  
Seitsprung

**Station 10**  
Rumpfkreisen



**Station 11**  
Situps

**Station 12**  
Kniestrecker

**Station 13**  
Rumpfdrehen

**Station 14**  
Vorwärts-Sprung

**Station 15**  
Stützsprung

**Station 16**  
Kniebeuge

**Station 17**  
Liegestütz

**Station 18**  
Bein-Seitheber

**Station 19**  
Hangeln

**Station 20**  
Balancieren

