

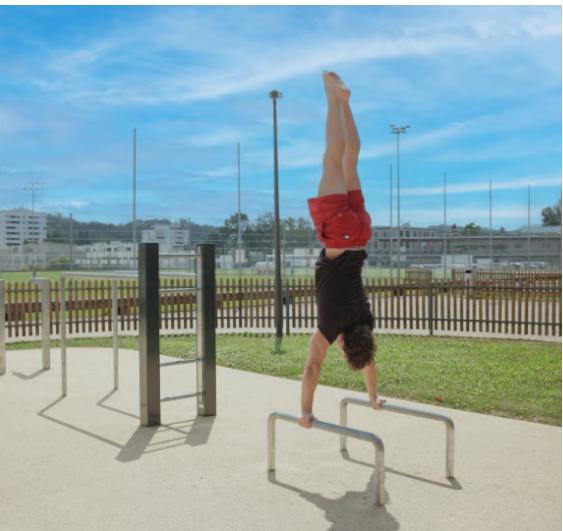


## Street Workout

Deutsch V3.0

PDF Download:  
[verticaltechnik.ch/pdf](http://verticaltechnik.ch/pdf)





## Street Workout Anlagen - Vertical Technik AG

### Inhalt

- 2 Was ist Street Workout?
- 3 Vorteile / Alles aus einer Hand / Top Qualität
- 4 Unser Prozess
- 5 Street Workout Station „Centaur Power“
- 6 Die Ausführungen im Vergleich
- 7 Unsere Street Workout Anlagen
- 11 Beschilderung
- 12 Module
- 13 Sicherheit / Fallschutz
- 14 Inspirationen

## Was ist Street Workout?

Bewegung im öffentlichen Raum wird immer wichtiger. Street Workout Anlagen bieten Städten, Gemeinden und Unternehmen eine kosteneffiziente Möglichkeit, Fitness im Outdoor Bereich zugänglich zu machen.

**Calisthenics** – aus dem Griechischen Kallos („Schönheit“) und Sthenos („Kraft“) – nutzt das eigene Körpergewicht als Widerstand und kombiniert somit Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Unsere Anlagen begeistern jedes Fitnesslevel – von Einsteigern bis Profis. Sie schaffen Treffpunkte, fördern Gesundheit und machen öffentliche Räume zu Orten der Bewegung.

### Funktionelles Training für alle

Unsere modularen Anlagen ermöglichen ein umfassendes Training auf kleinstem Raum:

- ✓ **Klimmzüge, Liegestütze, Dips** – Kräftigen Rücken, Brust, Arme & Rumpf
- ✓ **Muscle-Ups & Human Flag** – Herausforderungen für Fortgeschrittene
- ✓ **Handstand- & Core-Training** – Fördert Balance & Körperkontrolle



[Calisthenics-Einführungsvideo](#)

Mehr Infos über die Grundlagen:



CH Bottmingen

## Vorteile unserer Street Workout Anlagen

Sicherheit, Langlebigkeit und Funktionalität vereint in einem durchdachten Design:

- ✓ **Wartungsarm** – Keine teuren Mechanismen oder Verschleissteile. Dadurch entstehen keine aufwändigen Reparaturen.
- ✓ **Barrierefrei** – Street Workout ist für alle Fitnesslevel geeignet und ab 14 Jahren zugänglich.
- ✓ **Robust** – Unsere Anlagen sind langlebig, witterfest und vandalismussicher. Sie behalten auch nach Jahren intensiver Nutzung ihre Funktionalität und Optik.
- ✓ **Modular** – Von kleinen Trainingsflächen bis hin zu komplexen Fitnessparks - unsere Systeme sind flexibel konzipiert und lassen sich an jede Umgebung anpassen.
- ✓ **Nachhaltig** – Bewegung im öffentlichen Raum steigert das Wohlbefinden und reduziert gesundheitliche Risiken. Unsere Anlagen sind eine langfristige Investition in die öffentliche Gesundheit und fördern eine aktive Gesellschaft.

## Alles aus einer Hand

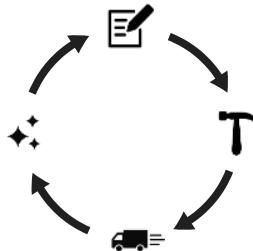
Von der ersten Idee bis zur langfristigen Nutzung – Vertical Technik AG begleitet Sie in jeder Phase der Realisierung Ihrer Street Workout Anlage. Unsere individuellen Lösungen passen sich dabei flexibel jeder Umgebung an – von kleinen Trainingsbereichen bis zu grossen Fitnessparks. Mit unserem Rundum-Service stellen wir sicher, dass Ihre Anlage höchsten Qualitäts- und Sicherheitsstandards entspricht und optimal auf die Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt ist. Präzise Fertigung, fachgerechte Montage und regelmässige Wartung garantieren Langlebigkeit, Funktionalität und eine nachhaltige Nutzung.

## Top Qualität – made in Switzerland

Die Anlagen werden in der Schweiz produziert – aus hochwertigem, verzinktem Stahl mit witterungsbeständiger Pulverbeschichtung in frei wählbaren RAL-Farben. Für maximale Langlebigkeit und Sicherheit sorgen geprüfte Materialien und höchste Verarbeitungsstandards.

# Unser Prozess

## Der ganze Weg – gemeinsam



### 📝 Planung

#### Mitgestalten statt nur nutzen

Jede Trendsportanlage beginnt mit einer durchdachten Planung. Gemeinsam mit Städten, Gemeinden und Interessengruppen entwickeln wir Konzepte, die perfekt auf die Bedürfnisse der zukünftigen Nutzer abgestimmt sind. In unseren Workshops binden wir Athleten und Communities aktiv in den Planungsprozess ein – das steigert Akzeptanz und Identifikation mit der Anlage von Anfang an.

### T Herstellung

#### Qualität, die überzeugt

Unsere Anlagen werden in der firmeneigenen Produktion in Frenkendorf (BL) nach der Norm EN 16899 gefertigt. Mit modernster Laserschneid-Technologie und hochwertigem, verzinktem sowie pulverbeschichtetem Stahl entstehen besonders robuste, witterungsbeständige und vandalismussichere Konstruktionen. Individuelle Anpassungen in RAL-Farben sowie massgeschneiderte Module ermöglichen eine einzigartige Gestaltung.

### ➡️ トラック Installation

#### Präzise und fachgerecht

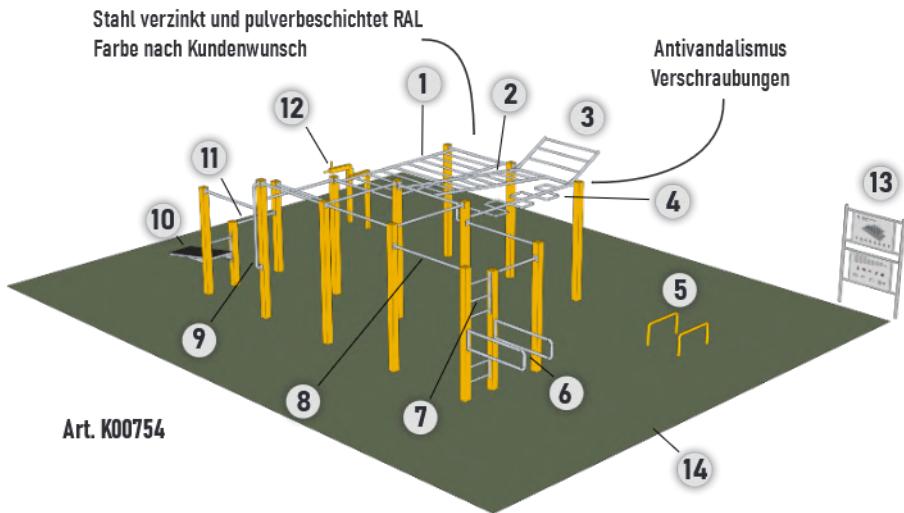
Ob auf einer Wiese oder direkt auf Asphalt – wir bieten massgeschneiderte Montagelösungen. Die klassische Installation erfolgt mit Betonfundamenten und Frostschutzkies. Alternativ kann eine direkte Montage auf Asphalt erfolgen, wodurch die Frostschutzschicht entfällt. Für maximale Sicherheit setzen wir auf zertifizierte Fallschutzlösungen aus EPDM-Gummigranulat.

### ❖ Wartung

#### Langlebigkeit sichern

Unsere Anlagen sind äußerst wartungsarm. Dennoch empfiehlt die Norm regelmäßige Inspektionen, um die Gerätesicherheit langfristig zu gewährleisten. Mit unseren Wartungsverträgen übernehmen wir zweimal jährlich eine technische Kontrolle und dokumentieren den Zustand der Anlage detailliert. Für stark frequentierte Anlagen bieten wir auch kürzere Wartungsintervalle an.

Street Workout Anlagen lassen sich ideal mit Skateparks, Spielplätzen oder Parks kombinieren und schaffen so vielseitige Treffpunkte



## Street Workout Station „Centaur Power“

### 1 Monkey Bar

Klassische Hangelstrecke für funktionelles Training.

### 2 Inclined Monkey Bar

Schräg angeordnet – ideal für fortgeschrittenes Hangeltraining.

### 3 High Bars

Hohe Stangen für Klimmzüge und Hangelübungen.

### 4 Snake Bar

Kurvige Hangelstrecke für mehr Abwechslung.

### 5 Push Up

Multifunktionales Element für Stützübungen, wie Liegestützen, L-Sit oder Handstand.

### 6 Dip Bars

Für effektives Trizeps-, Schulter- und Brusttraining.

### 7 Ladder

Leiter für Koordination, Beweglichkeit und Kraft.

### 8 Middle Bar

Stange auf mittlerer Höhe für vielseitiges Training.

### 9 Human Flag Bar

Ermöglicht das Training der Human Flag für mehr Körperspannung, Kraft und Kontrolle.

### 10 Bench

Trainingsbank für Rumpf- und Rückenübungen.

### 11 Low Bar

Ideale Höhe für Einsteiger und Variationen.

### 12 Leg Lifter

Gezieltes Bauchmuskeltraining mit aufgestützten Armen durch Anheben der Beine.

### 13 Doppel Informationstafel

Tafel mit Regeln und QR-Codes zu Übungsvideos.

### 14 Fallschutzbeflag

Farbe nach Kundenwunsch siehe „Fallschutz“, Seite 13.

# Die Ausführungen im Vergleich

## Vergleich Light und Power am Beispiel Centaur



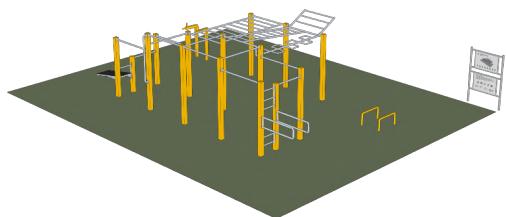
### Eigenschaften

### Light Version      Power Version

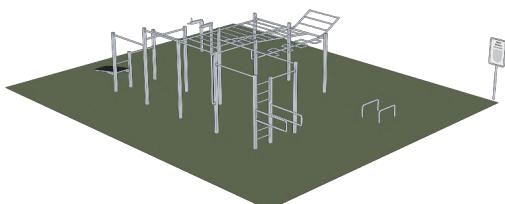
Planung & Konzept	Entwickelt von Profis	✓	✓
	Pläne	Fundamentplan (Technisches Merkblatt)	✓
Material & Verarbeitung	Dimensionen Stahlrohr Pfosten	80x80x3 mm	120x120x5 mm
	M10-Verschraubungen	Verzinkt	Chromstahl
	Verzinkte Pfosten	✓	✓
Beschilderung	Hergestellt in der Schweiz	✓	✓
	Infotafel mit Regeln nach Norm	✓	✓
	Infotafel inkl. Übungsvideos	✗	✓
Oberflächen	Pulverbeschichtete Pfosten (RAL-Farben)	✗	✓
Sicherheit	Vandalensichere Verschraubungen	✗	✓

# Unsere Street Workout Anlagen

## Alle Versionen



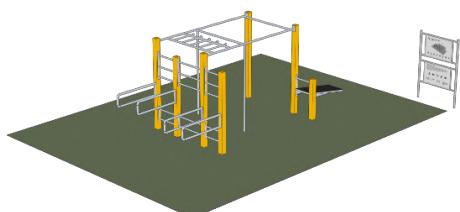
Centaur Power  
Art. K00754



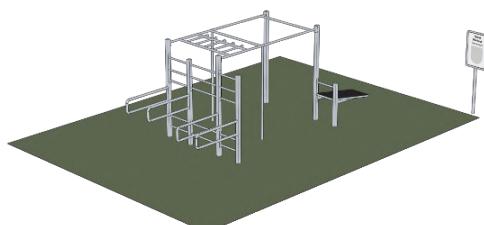
Centaur Light  
Art. K02061

Masse: H 2.62 m | B 10.23 m | L 12.16 m

---



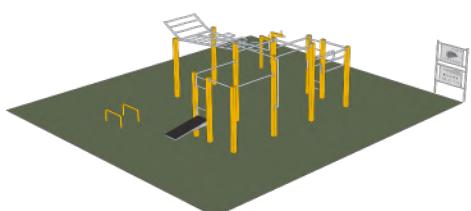
Swift Power  
Art. K00730



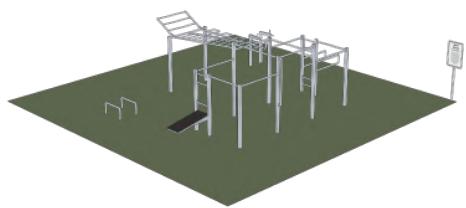
Swift Light  
Art. K02056

Masse: H 2.30 m | B 6.41 m | L 8.81 m

---

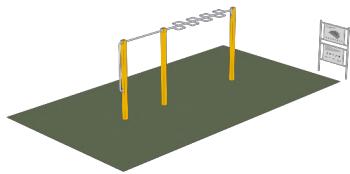


Excelsior Power  
Art. K01500

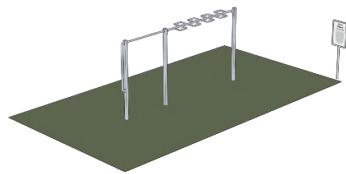


Excelsior Light  
Art. K02060

Masse: H 2.50 m | B 10.12 m | L 10.67 m



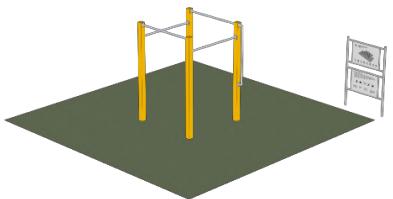
Akkurat Power  
Art. K00755



Akkurat Light  
Art. K02050

Masse: H 2.50 m | B 5.15 m | L 9.4 m

---



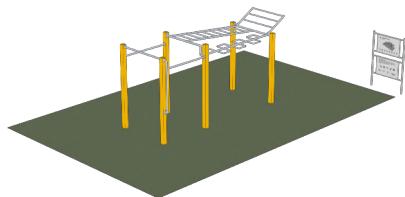
Amplitude Power  
Art. K00756



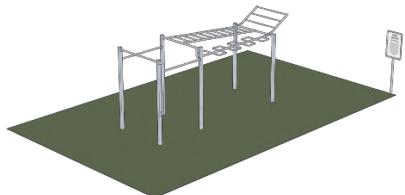
Amplitude Light  
Art. K02049

Masse: H 2.50 m | B 6.27 m | L 6.27 m

---

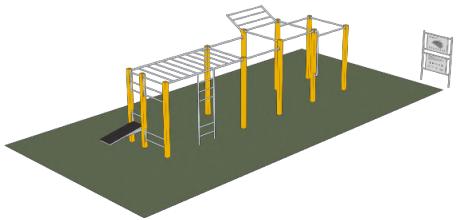


Arial Power  
Art. K01443

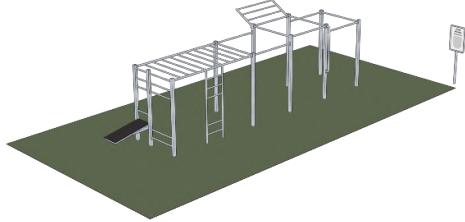


Arial Light  
Art. K02051

Masse: H 2.63 m | B 6.27 m | L 10.25 m



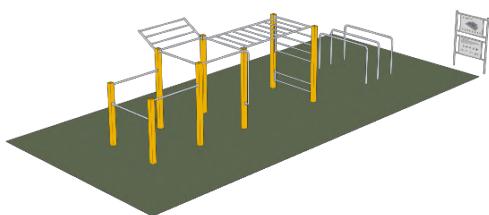
**Univers Power**  
Art. K00753



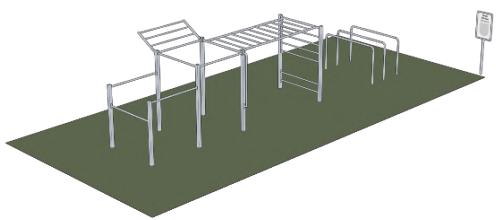
**Univers Light**  
Art. K02057

Mass: H 2.50 m | B 6.27 m | L 13.00 m

---



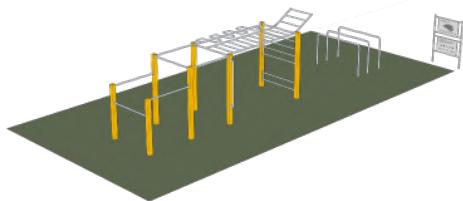
**Aster Power**  
Art. K01527



**Aster Light**  
Art. K02054

Mass: H 2.30 m | B 6.01 m | L 13.25 m

---

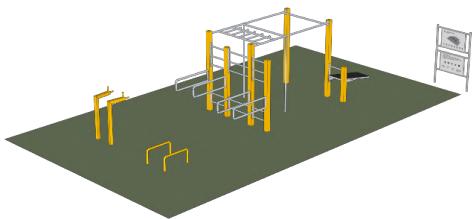


**Avenir Power**  
Art. K01562

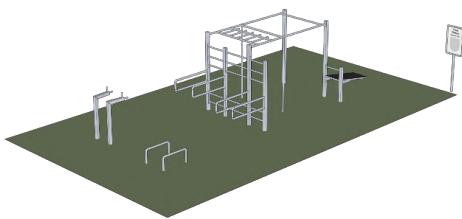


**Avenir Light**  
Art. K02055

Mass: H 2.72 m | B 6.15 m | L 14.50 m



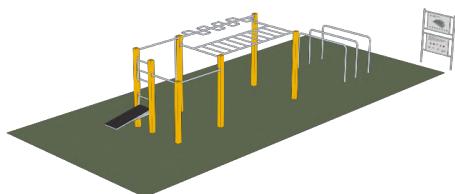
**Rockwell Power**  
Art. K02002



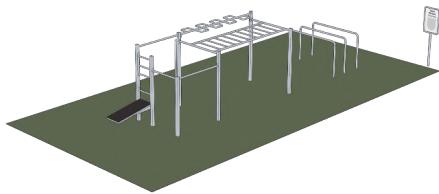
**Rockwell Light**  
Art. K02058

Masse: H 2.30 m | B 6.45 m | L 11.21 m

---



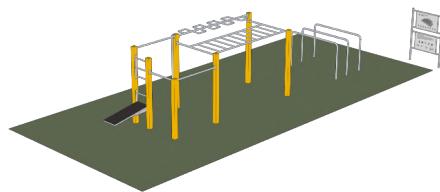
**Bree Power**  
Art. K02005



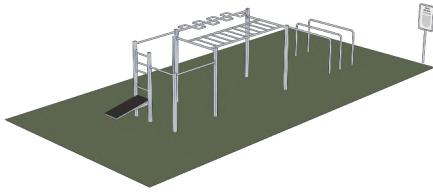
**Bree Light**  
Art. K02059

Masse: H 2.30 m | B 6.17 m | L 12.60 m

---

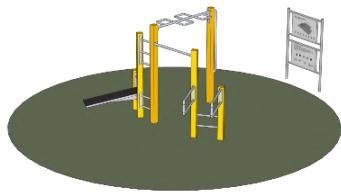


**Barmeno Power**  
Art. K01550



**Barmeno Light**  
Art. K02052

Masse: H 2.63 m | B 6.27 m | L 10.23 m



Balloon Power  
Art. K02010



Balloon Light  
Art. K02053

Masse: H 2.30 m | B 7.87 m | L 7.87 m

---

## Beschilderung

### Doppel-Informationstafel – Information clever gelöst

Die Doppel-Informationstafel ist bei allen Power Versionen inklusive. Gefertigt aus robustem Chromstahl, bietet sie Platz für zwei A2-Tafeln und wird sicher per Flanschplatten auf einem Fundament montiert.

#### Obere Tafel

Zeigt ein übersichtliches 3D-Layout der gesamten Anlage mit QR-Codes zu Übungsvideos, die zur trainingsphysiologisch korrekten Ausführung der Übungen anleiten.

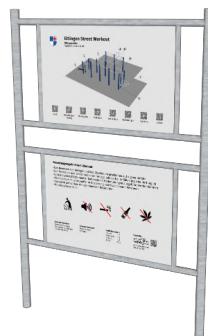
#### Untere Tafel

Hier finden Besucher Infos zu:

- ✓ Benutzungsregeln
- ✓ Öffnungszeiten
- ✓ Gemeindelogo
- ✓ Kontaktangaben

#### Grafik nach Wunsch

Beide Tafeln werden individuell und professionell nach Ihren Vorgaben gestaltet. Eine Version mit zwei Korrekturläufen ist im Preis inbegriffen.



Art. K02030  
Doppel-Informationstafel

# Module

## Kompatibel mit allen Anlagen

Erhältlich in Version Power und Light



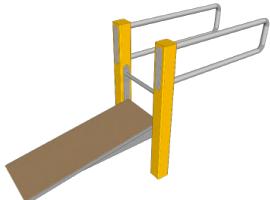
Art. K02089  
Human Flag Bar



Art. K02024  
Street Workout Ringe



Art. K02091  
Triple Dip Bars 1200



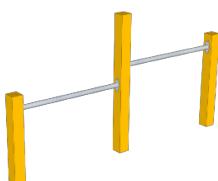
Art. K02025  
Dip Bars + Bench



Art. K00708  
Push Up 400



Art. K00710  
Leg lifter



Art. K01422  
Double Pull Up Bar



Art. K01445  
Triple Pull Up Bar

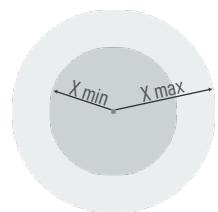


[verticaltechnik.ch/streetworkout](http://verticaltechnik.ch/streetworkout)  
Alle Module finden Sie auch auf der  
Webseite

# Sicherheit

Ab einer Fallhöhe von 60 cm ist ein Fallschutzbelag vorzusehen. Diese Aufprallfläche muss ausreichend stossdämpfend wirken und immer frei von Hindernissen sein. Die minimale Breite der Aufprallfläche beträgt 1.5 m. Ab einer Fallhöhe von 1.5 m wird diese Breite nach der folgenden Formel berechnet:

Fallhöhe (cm)	Aufprallfläche (cm)	
60-150	150	X min
180	170	
200	185	
230	205	
250	215	
300	250	X max



$$X = \frac{2}{3} \text{ Fallhöhe} + 0.5 \text{ m}$$

## Fallschutz

Ein hochwertiger Fallschutz reduziert Verletzungsrisiken und sorgt für eine sichere Trainingsumgebung.

Fallschutzlösungen erfüllen die **Norm EN 1177** und bieten optimalen Schutz für jede Fallhöhe.

### Fallschutzoptionen & ihre Vorteile

- ✓ EPDM-Gummigranulat (empfohlen)
  - ✓ Stossdämpfend & gelenkschonend
  - ✓ Witterungsbeständig & langlebig
  - ✓ Grosse Farbauswahl für individuelles Design
  - ✓ Perfekt für Bodenübungen
  - ✓ Schriftzüge und Logos möglich

- ⚠ Lose Materialien (weniger empfohlen)
  - ✗ Holzschnitzel - verliert schnell Dämpfung, aufwendige Pflege
  - ✗ Rundkies - schwer sauber zu halten, Materialverlagerung
  - ✗ Sand - gute Dämpfung, aber anfällig für Verschmutzung und Materialverlagerung





## Arlesheim

### Street Workout Parkour, Slackline



Eröffnung: 2020  
Fläche: 420 m<sup>2</sup> (Fläche des Kreisels)  
Adresse: Schwimmbad Arlesheim  
Schwimmbadweg 10  
4144 Arlesheim



## Basel

### Street Workout



Eröffnung: 2022  
Fläche: 112 m<sup>2</sup>  
Adresse: Sportplatz Rankhof  
4058 Basel



## Büren

### Street Workout



Eröffnung: 2024  
Fläche: 163 m<sup>2</sup>  
Adresse: Kilpenweg 1  
4413 Büren



## Dornach

### Street Workout



Eröffnung: 2024  
Fläche: 282 m<sup>2</sup>  
Adresse: Sportanlage Gigersloch  
4143 Dornach



## Stabio

### Street Workout



Eröffnung: 2024  
Fläche: 175 m<sup>2</sup>  
Adresse: Via Ligornetto 14A  
6855 Stabio



## Binningen

### Street Workout



Eröffnung: 2021  
Fläche: 87 m<sup>2</sup>  
Adresse: Sportplatz Spiegelfeld  
4102 Binningen



Vertical Technik AG  
Bächliackerweg 6  
CH-4402 Frenkendorf

📞 061 413 28 00  
💻 [verticaltechnik.ch](http://verticaltechnik.ch)  
✉ [info@verticaltechnik.ch](mailto:info@verticaltechnik.ch)

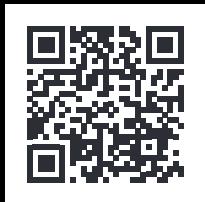
## Unsere Bereiche

- Beton Skateparks & mobile Anlagen
- Parkour & Chase Tag
- Calisthenics & Outdoor Fitness
- Bewegungsparks
- Kletteranlagen
- Pumptracks

**Mehr erfahren – jetzt scannen:**

**Produkte & Dienstleistungen**

Planung, Bau, Wartung & fertige Parks



**Prospekte**

PDF-Downloads

