

## playfit® Bewegungsparcours vor Traumkulisse im Natur- und Erlebnispark Bremervörde

Im Frühjahr 2013 wurde im staatlich anerkannten Erholungsort Bremervörde ein playfit® Bewegungsparcours im Natur- und Erlebnispark, wunderschön am Vörder See gelegen, eingeweiht. Auf Initiative des Seniorenbeirates der Stadt Bremervörde und im Zuge von verschiedenen Maßnahmen zur Steigerung der Attraktivität wurde dieser beim Rosengarten des Parks installiert.



Der Bewegungsparcours ist ein Treff- und Kommunikationspunkt für Jung und Alt. Er soll vor der schönen Kulisse des Vörder Sees zu sportlichen Aktivitäten anregen. Der Parcours ist frei zugänglich und bringt mehr Bewegung in den Alltag der Menschen – ohne Zwang und Verpflichtung. Diese „Bewegungsspielräume“ bieten rund um die Uhr ein spaßorientiertes Bewegungsangebot und können unabhängig von Alter und Leistungsstand genutzt werden. Verständliche Übungsanleitungen ermöglichen jedermann ein übersichtliches und zielgerichtetes Training, wobei Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilisation geschult werden.



Selbst ohne das Angebot von festen Übungsstunden wird der Platz von unterschiedlichen Gruppen regelmäßig gut genutzt, u.a. von Mitgliedern des Kneippvereins, die Wassertretstelle „nach Kneipp“ befindet sich in nur 100 Metern Entfernung zum Parcours. Nicht nur die Handballer wurden dort schon öfter beim Training an den Geräten gesehen sondern natürlich auch die sportbegeisterten Mitglieder des Seniorenbeirates. Somit wurde die Idee, eine beliebte Stätte der Bewegung und Begegnung für Jung und Alt zu schaffen, erfolgreich umgesetzt.

Eine ausführliche Einweisung in den Bewegungsparcours wurde allen Interessierten von dem Bremervörder Physiotherapeut, Thomas Kosch, gegeben. Zu jedem der Geräte führte er Übungen vor, die Vitalität, Körperbalance und das Koordinationsvermögen verbessern. *Die Geräte würden die Aspekte Massage und Bewegung aufgreifen, Fitness, die das Wohlbefinden fördere, mit dem Ergebnis einer wohltuenden seelischen Entspannung und einer lockeren aufrechten Körperhaltung*, so führte der Physiotherapeut die Interessierten in die Thematik ein.

Mit der intensiven Einweisung in die Gerätschaften verbindet Wolf-Rüdiger Baumgarten, Vorsitzender des Seniorenbeirates, den Wunsch, dass die Vertreter des Seniorenbeirates ihr neu gewonnenes Wissen an möglichst viele Menschen weitergeben.

Der playfit® Bewegungsparcours bietet die Möglichkeit der ganzheitlich wohltuenden Bewegung an der frischen Luft. Erwachsene jeden Alters sollen damit angesprochen werden.

Die Geräte ermöglichen es, sich spielerisch durch sanfte Bewegung und Massage fit zu halten. Ein Fehltraining ist durch die geringe Belastung während der Übungen (keine Gewichte) praktisch ausgeschlossen.



Folgende playfit® Geräte befinden sich im Natur- und Erlebnispark Bremervörde:

- Beintrainer
- Ganzkörpertrainer
- Rückentrainer
- Massage-Gerät für Hände, Arme, Beine
- Beweglichkeitstrainer
- Schultertrainer

Auf einer Schautafel wird die korrekte Anwendung der Geräte beschrieben, auch die zu beachtenden Sicherheitshinweise sind dort aufgeführt.

Die Installation des Bewegungsparcours im Natur- und Erlebnispark Bremervörde wurde mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und der Metropolregion Hamburg gefördert.

**Kontakt:**

playfit GmbH  
 Brauerknechtgraben 53  
 20459 Hamburg  
 Telefon + 49 (0)40 3750 3519  
 eMail: [info@playfit.eu](mailto:info@playfit.eu)  
[www.playfit.de](http://www.playfit.de)

