

playfit® Vitalparcours im Fruerlunder Stadtteilpark in Flensburg

Im Mai 2013 spendierte die SBV-Stiftung Helmut Schumann den Bürgern in Flensburg einen playfit® Vitalparcours im Stadtteilpark Fruerlund. Am Mühlenholz, gleich um die Ecke der Zentrale der SBV eG, bietet der Vitalparcours einen offenen, für jedermann zugänglichen Trainingsplatz im Freien. Der Parcours liegt mitten im Stadtteil Fruerlund und ist im Zuge einer umfangreichen Quartierserneuerung entstanden. „Wir wollen Bewegung ins tägliche Leben bringen und gleichzeitig neue Kontaktmöglichkeiten für Jung und Alt schaffen. Bewegung im Vitalparcours hält gesund und fit, ist kostenlos und ohne Verpflichtung“, heißt es im Programm des 360°- Gemeinschaftshauses.



Der Parcours besteht aus sechs playfit® Fitness-Stationen, an denen sich Bürger aller Altersklassen ohne Eintritt, ohne Öffnungszeiten und ohne Sportkleidung sportlich betätigen können. Rund 30000 Euro hat die SBV-Stiftung in die Trainingsgeräte investiert. Jeder der Lust hat, kann an den Geräten trainieren, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Der Ort sollte zudem nicht nur für mehr Bewegung im Quartier sorgen, sondern auch neue Kontaktmöglichkeiten schaffen.



Verständliche Übungsanleitungen ermöglichen jedermann ein übersichtliches und zielgerichtetes Training, wobei Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilisation gefördert werden.

Sich in Gesellschaft von Gleichgesinnten sportlich zu betätigen, macht gleich mehr Spaß: Man motiviert sich gegenseitig und freut sich darauf, die Gruppe wiederzutreffen.



Außerhalb der Winterpause (November bis Ende März) ist ein Sportstudent der Europa Universität Flensburg zweimal wöchentlich jeweils für eine Stunde vor Ort. Er führt in die einzelnen Geräte ein und gibt Tipps zum Aufwärmen sowie weiteren Übungen. Die Teilnahme an den Einführungsstunden ist sehr unterschiedlich (je nach Wetter) – einige Sportlerinnen und Sportler sind bereits echte „Stammgäste“.

Genutzt wird der Parcours gelegentlich auch von SBV-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die in ihrer Mittagspause mit ein bisschen Bewegung einen kleinen Ausgleich zur Büroarbeit genießen.

Kontakt:

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

