



Gelungene Investition: Die Outdoor-Fitness-Geräte in der JVA Fuhlsbüttel.

Foto: LVHS-Hamburg

Ortsverband Fuhlsbüttel

Fitness-Geräte wurden angeschafft

Die Justizvollzugsanstalt Fuhlsbüttel hat sich im Bereich des Freizeitsports ein Beispiel an über 400 Standorten genommen und für das Freistundengelände zwei Outdoor-Fitness-Geräte der in Hamburg ansässigen Firma playfit angeschafft.

Diese Geräte bieten den Gefangenen ein sanftes Bewegungsprogramm, fördern die Kontaktmöglichkeiten und dienen einfach und spielerisch der Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination und der Lockerung der Muskeln. Die Geräte sind konzipiert für Menschen jeden Alters. Der Beintrainer kräftigt die Beinmuskulatur, trainiert die Koordination und Gleichgewicht, gleichzeitig wird die Ausdauer und Kondition gesteigert.

Der Beweglichkeitstrainer trainiert insbesondere Schultern, Rücken, Hüfte und Arme, ebenfalls werden Gelenkigkeit und Koordination gefördert.

Nach dem Aufbau – dankenswerterweise durch die anstaltseigenen Betriebe – wurden von den Gefangenen zuerst der Beintrainer in Besitz genommen. Hier sieht man täglich eifrige Gefangene, die allein oder gemeinsam an ihrer Kondition arbeiten.

Dem Beweglichkeitstrainer wurde anfänglich mit Misstrauen begegnet. Mittlerweile hat dieser aber auch seine Nutzer gefunden. Alles in allem eine gelungene Investition, denn Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit.“

Semmler-Welsch