



Neue Perspektiven für fast vergessene „Trimm-Dich-Pfade“

Vor 40 Jahren startete die Aktion „Trimm Dich – Durch Sport“ des Deutschen Sport Bundes (DSB). Die Kampagne rief bundesweit zum Sporttreiben im öffentlichen Raum auf. Deutschland sprang über Böcke aus Holz, prustete am Waldesrand, balancierte über Balken und übte Klimmzüge.

Die jahrzehntealten Trimm Dich-Pfade haben häufig leider stark an Attraktivität eingebüßt, sie wurden vernachlässigt, viele sind morsch und marode und laden nicht mehr zur sportlichen Betätigung ein. Hier setzt playfit® an: denn Deutschland

reckt und streckt sich wieder. Der Trimm-Dich-Pfad könnte eine Renaissance erleben!

Das playfit® Gerätesystem bietet eine ausgezeichnete Alternative zu den herkömmlichen Geräten aus Holz. Mit modernen Geräten aus langlebigem Edelstahl werden Trimm-Dich-Pfade wieder attraktiv für verschiedenste Zielgruppen.

Ein gelungenes Beispiel: In Pforzheim-Huchenfeld stehen seit kurzem 14 playfit® Geräte an einer 1,4 km langen Strecke im Wald. Angedockt ist hier sogar eine 2,4 km lange Joggingsstrecke (s. Abb).

Das Areal ist als Familien-Bewegungspfad ausgerichtet und wird von Spaziergängern, Familien und Sportlern genutzt.

Hier werden die Vorzüge beider Systeme kombiniert: Die modernen playfit® Outdoor-Fitnessgeräten werten den Trimm-Dich-Pfad in seiner Vielfalt und Attraktivität wieder auf. playfit® Geräte sind beliebig nutzbar. Soll jedoch ein gezieltes Trainingsprogramm absolviert werden, bietet der gut beschilderte Bewegungspfad eine sportwissenschaftlich erprobte Trainingsabfolge.

Da die sportliche Betätigung immer stärker individualisiert und in der freien Natur erfolgt, ist die Kombination eines modernen Gerätesystems in Verbindung mit noch intakten Trimm-Pfad-Holzgeräten eine weitere Lösungsmöglichkeit. Orte der Naherholung im öffentlichen Raum sind immer öfter Teil eines stadtentwicklungspolitischen Gesamtkonzepts.

FAMILIEN-Bewegungspfad

14 Stationen sind auf der Karte markiert, jeweils mit einer Nummer und einer kleinen Illustration des jeweiligen Trainingsgeräts. Die Karte zeigt die Streckenführung durch den Wald, beginnend am Standort bei 419,7. Eine rote Linie markiert die 1,4 km lange Familien-Bewegungspfad-Strecke, eine grüne Linie die 2,4 km lange Joggings-Strecke. Die Karte ist beschriftet mit 'ERZKOPF 2,4 km' und 'Dachswald'. Logos von DSB und GS sind ebenfalls zu sehen.

1,4 km = Familien-Bewegungspfad
2,4 km = Joggings-Strecke

Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigener Gefahr!

Allgemeine Sicherheitshinweise für die Benutzung:
Geräte sind für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Wenn Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor der Benutzung mit Ihrem Arzt. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengung durch. Vergewissern Sie sich, dass Sie einen sicheren Stand- bzw. Sitzposition eingenommen haben. Halten Sie sich an den vorgesehenen Griffen bzw. Griffstangen gut fest. Tragen Sie bitte eng anliegende Kleidung. Achten Sie grundsätzlich z. B. bei Schals darauf, dass die Kleidung sich nicht an den Geräten verfangt. Tragen Sie geeignetes Schuhwerk (fest sitzend, rutschfest). Wenden Sie keine Gewalt an den Geräten an!

playfit®
outdoor – fitness

playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
D 20459 Hamburg
Tel: +49 (0)40 375 035 19
Fax: +49 (0)40 307 092 63
Email: info@playfit.de
Internet: www.playfit.de