

Fitness-Parcours für alle: Ein Beitrag zur Inklusion im öffentlichen Raum



Unter dem Motto »Mehr Bewegung für Jung und Alt« sind die playfit®-Bewegungsparcours mit dem Ziel entwickelt worden, ein attraktives Übungsangebot im Freien zu schaffen – altersgerecht, spielerisch und mit hohem Spaßfaktor. Gesundheitsförderung und die Verbesserung von Vitalität und motorischen Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt des Angebots.

Angesprochen werden alle Nutzergruppen: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen. Die Vielzahl der einzelnen Geräte ermöglicht individuelle Zusammenstellungen und Gestaltungen, die sich harmonisch in den Freiraum einfügen. Alle Körperpartien können zielorientiert oder auch spielerisch trainiert werden. Informativ und übersichtliche Stations-schilder erklären die Nutzung von Geräten – beispielsweise für Gleichgewichts-, Kraft- oder Ausdauertraining. Auf diesen Schautafeln sind auch die zu beachtenden Sicherheitshinweise aufgeführt.

Die Aufteilung eines Gesundheitspfads in verschiedene Themenbereiche wie »Balancieren und Gleichgewicht«, »Motorik und Koordination«, »Krafttraining und Muskelaufbau« sowie »Ausdauer und Kreislauf« ermöglichen ein systematisches Training. Einige der playfit®-Geräte – wie zum Beispiel der Rollstuhltrainer, der Duplex

Schultertrainer oder das Armfahrrad – sind dabei gezielt für die Benutzung durch RollstuhlfahrerInnen ausgelegt und leisten einen wichtigen Beitrag zur Inklusion. Zur Entspannung gibt es an mehreren Geräten auch die Möglichkeit der Massage und des Faszientrainings, was besonders für den verspannten Rücken und die Beine gerne in Anspruch genommen wird.

Der Hersteller berät bei der Planung von Standorten, der Zusammenstellung von Geräten und deren Positionierung. Einerseits sollten diese von den Wegen (beispielsweise einer Parkanlage) gut zu sehen sein; andererseits wird eine gewisse Distanz empfohlen, damit sich die NutzerInnen nicht »auf dem Präsentierteller« fühlen. Damit wird die Hemmschwelle, aktiv zu werden, niedrig gehalten. Werden Parks von Joggern und Walkern frequentiert, bauen diese die Stationen oftmals gerne in ihr Trainingsprogramm ein. Das gilt auch für Rehasport- und Präventionssportgruppen. Die playfit®-Geräte sprechen alle Sinne an – mit einem klaren Design, das einen hohen Aufforderungscharakter besitzt. So wird »outdoor«-Gerätetraining etwas Besonderes.

Information:
playfit GmbH,
Brauerknechtgraben 53,
20459 Hamburg,
Tel.: (0 40) 37 50 35 19,
Fax: (0 40) 30 70 92 63,
E-Mail: info@playfit.de,
Internet: www.playfit.de

