TRIMM DICH – RELOADED

BEWEGUNGSPARCOURS IM GRUGAPARK ESSEN MIT 17 PLAYFIT® FITNESS-GERÄTEN

Autor Johannes Bühlbecker, More Sports Media
Kontakt playfit GmbH, DE – 20459 Hamburg, info@playfit.de, www.playfit.eu
Bilder Martin Michalak Fotografie

Der Grugapark in Essen ist ein gelungenes Beispiel für die nachhaltige Planung und Ausstattung eines Bewegungsparcours. Die Wahl des richtigen Standorts, die passenden Angebote und die Qualität und Sicherheit der eingesetzten Geräte entscheiden über den Erfolg solcher Anlagen.

Die Trimm-Dich-Bewegung der 1970er Jahre kann als Vorläufer des heutigen Fitness-Booms und der Bewegungsparcours angesehen werden. Trimm-Dich-Pfade waren Rundkurse von drei oder vier Kilometern Länge, auf denen sich 15 bis 20 Übungsstationen befanden. Ziel der Bewegung war nicht der Leistungssport, sondern die von Übergewicht und Kreislauferkrankungen geplagte Wohlstandsgesellschaft.

In den 1990er Jahren kamen neue Trendsportarten auf. Vor allem das Joggen wurde zum Breitensport. Die Trimm-Dich-Bewegung geriet in Vergessenheit, die Trimm-Dich-Pfade erst recht. Vielen Kommunen fehlte schlicht das Geld, um sie dauerhaft instand zu halten.

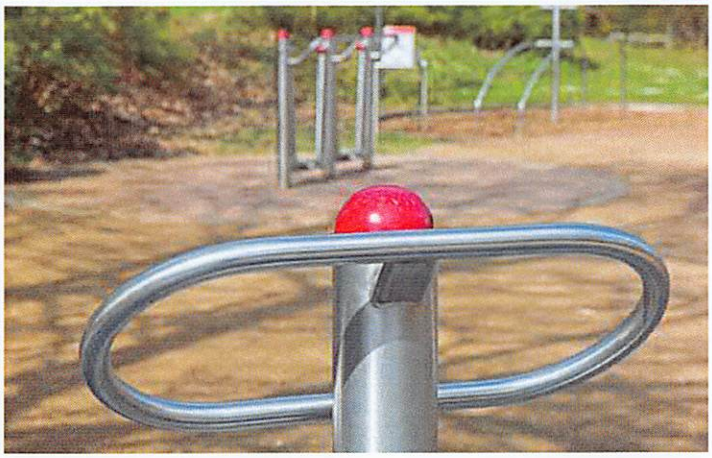
Seit der Wiederbelebung der Trimm-Dich-Bewegung in Deutschland ab dem Jahr 2008 wird die Installation einzelner Geräte häufig durch verschiedene Arten von Bewegungsparcours ersetzt.

Bewegungsparcours

Das ist ein Freizeitangebot, das Elemente des Trimm-Dich-Pfads weiterentwickelt und mit Spielplatzelementen kombiniert. Solche Anlagen bestehen aus mehreren, aufeinander abgestimmten Installationen im öffentlichen Raum. In Parks und Grünanlagen ergänzen sie das öffentliche Freizeitangebot.

Grundsätzlich entscheiden drei Faktoren über den Erfolg solcher Anlagen: die Einbettung in die Umgebung, die Ausstattung im Hinblick auf die zu erwartenden Nutzergruppen, sowie die Qualität der installierten Geräte.

Dabei geht es vor allem um die Attraktivität der Umgebung (zum Beispiel Parks) und die Erreichbarkeit. Oft ergibt es Sinn, die Parcours besonders auf die Bedürfnisse und Aktivitäten älterer Menschen abzustimmen.



Geräte im Industriepumpen-Design schrecken eher ab. Ein schlichtes, elegantes Design besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Fragen der Gestaltung sind immer auch Fragen der Qualität und Nachhaltigkeit.

Grugapark Essen

Er entstand anlässlich der ersten Großen Ruhrländischen Gartenbau-Ausstellung (Gruga) im Jahr 1929. Im Jahr 2012 entwickelte die Stadt Essen das „Parkentwicklungskonzept Grugapark 2020", um zeitgemäße Bewegungsangebote für Jung und Alt zu schaffen – und das an der frischen Luft und in einem geschützten Raum.

So entstand ein sehr attraktiver Rundweg, der zwölf Stationen miteinander verbindet. Auf diesem „Gesundheitspfad" können Interessierte jeden Alters spielerisch und mit hohem Spaßfaktor ihre Vitalität und motorischen Fähigkeiten erproben und steigern.

Der größte Bewegungsparcours stammt von playfit. Er besteht aus 17 Geräten und ist damit der vielseitigste Standort innerhalb des Parks. Hier können alle Körperpartien zielorientiert oder spielerisch trainiert werden – als Gleichgewichts-, Kraft- und Ausdauertraining. Einige Geräte, wie der Rollstuhltrainer, der Duplex Schultertrainer oder das Armfahrrad sind auch für die Benutzung durch Rollstuhlfahrende ausgelegt und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Inklusion.

Zur Entspannung gibt es an mehreren Geräten die Möglichkeit der Massage und des Faszientrainings. Dies wird besonders bei verspanntem Rücken und müden Beinen gerne in Anspruch genommen. Anleitungen finden sich auf den Geräten und auch auf den Schautafeln. Alle Geräte entsprechen der DIN EN 16630:20 und sind TÜV / GS zertifiziert.

Gelungenes Konzept

Das Konzept des Grugaparks Essen trägt dem zunehmenden Gesundheits- und Bewegungsbedürfnis der Menschen Rechnung und spricht generationsübergreifend alle Besucher gleichermaßen an. Der Gesundheitspfad und insbesondere der playfit Trainingsparcours leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Inklusion. Wie an mehr als 1.400 weiteren Standorten in ganz Europa beweisen die playfit-Geräte auch hier und auch nach Jahren des intensiven Gebrauchs noch ihre Alltagstauglichkeit – und das in hochwertigem Design.

Der Grugapark wird von fast einer Million Menschen im Jahr besucht. Seit der Eröffnung der ersten Stationen des Gesundheitspfades 2014 steigen die Besucherzahlen spürbar. Alles richtig gemacht!