



playfit® Inklusion

playfit® im Norden

# Gesundheitsförderung aktueller denn je – ein Bewegungskonzept für alle

**Bewegung dient der Prävention:** Die Lebenserwartung in Deutschland steigt und bereits im Jahr 2030 wird jeder dritte Deutsche über 60 Jahre alt sein. Zudem nimmt der Anteil der inaktiven Menschen bereits ab dem 18. Lebensjahr linear mit dem Alter zu. Darum möchte playfit® einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit aller Generationen leisten, indem sie jeden Menschen mit den playfit® outdoor-fitness Geräten motivieren, sich mehr zu bewegen – denn Bewegung steigert die Lebensqualität natürlich auch im Norden!

Bewegung und sportliche Aktivitäten bewirken viel Positives für die seelische und körperliche Gesundheit. Durch regelmäßiges Fördern von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsmöglichkeiten können physische Gesundheitsressourcen gestärkt und kognitive Fähigkeiten besser ausgebildet werden.

Um eine ideale Förderung dieser Faktoren zu gewährleisten wurde das playfit® Bewegungskonzept entwickelt. Dabei steht im Vordergrund Geschicklichkeit und Balance, Beweglichkeit und Mobilisierung mit Ausdauer und Kraft zu kombinieren. Ziel dessen ist, dass sowohl Geübte und Könner, als auch Wiedereinsteiger\*innen und Bewegungsabstinente für eine regelmäßige Teilhabe begeistert werden sollen. Dabei sprechen die Erfahrungen von playfit® eine deutliche Sprache: Vielfalt im Anforderungsprofil, niederschwelliger Einstieg und hoher Aufforderungscharakter für alle Zielgruppen sind angesagt.

Wissenschaftlich belegt ist zudem, dass bei regelmäßigem Training an playfit® Geräten schon nach drei Monaten nicht nur eine deutliche Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, sondern auch eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens festgestellt werden konnte.

Die vom TÜV Süd geprüften und zertifizierten Fitnessgeräte von playfit® sind für jeden Standort geeignet, so entsteht beispiels-

weise im öffentlichen Raum ein zusätzliches Freizeitangebot, welches gleichzeitig ein Platz der Bewegung und Kommunikation zwischen Generationen und Kulturen bietet. In Gesundheitseinrichtungen schaffen sie ein ergänzendes apparatgestütztes Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Für soziale Einrichtungen bieten sie nicht nur die Förderung von Kontaktmöglichkeiten, der Verbesserung der allgemeinen Fitness und der Steigerung von Lebensfreude und Wohlbefinden, sondern auch der Sturz- und Verletzungsprophylaxe. Und im Wohnungsumfeld dienen sie der Steigerung der Attraktivität von Wohnquartieren und fördern auch die Aufenthaltsqualität und Kommunikation zwischen den Anwohnern.

Wenn Sie sich selbst von den Geräten überzeugen möchten, empfehlen wir Ihnen die „playfit® locations“ App. Darin finden Sie alle playfit® Standorte in Ihrer unmittelbaren Umgebung und können sich selbst davon überzeugen.

## Kontakt

**playfit® GmbH**

📍 Brauerknechtgraben 53 · 20459 Hamburg

☎ 040 375 035 19 🌐 [www.playfit.de](http://www.playfit.de)



Text + Fotos: playfit® GmbH