

# FITNESS-LOCATIONS

**Kommunales Präventionsprojekt der BARMER  
in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund e. V.**

# Imagevideo: Fitness-Locations



# Präventionsgesetz

Im Fokus der Prävention: die Lebenswelten



Die Menschen dort erreichen, wo sie leben und sich aufhalten.

# Aktuelle Fitness-Trends

## Outdoor Fitness

- Städtische Grünanlagen rücken immer stärker in den Fokus der Freizeitsportler.
- Ob allein oder in der Gruppe: Bewegung unter freiem Himmel ist motivierender, entspannender und abwechslungsreicher.
- Sportangebote auf öffentlichen Grünflächen animieren Interessierte eher zum Zuschauen, Ausprobieren und Mitmachen.
- **Trend:** Bodyweight- und Functional-Training



Der moderne Stadtmensch nimmt solche Bewegungsmöglichkeiten bevorzugt in unmittelbarer Nähe seines Wohn- oder Arbeitsumfeldes an.

Raus aus den stickigen Büroräumen, weg vom stressigen Alltag, rein in die Natur.

# Ziele des Projektes



# Fitness-Trail

## Aufbau

- idealerweise als Rundweg mit einer Länge von 1.000m
- 3 Stationen/Übungen pro 1 Runde
- Auslegung für insgesamt 5 Runden
  - 5.000m Gesamtstrecke und 15 verschiedene Stationen/Übungen
- Übungen für alle Körperbereiche

**Kosten: ca. 5.000 €  
(ohne Wegweiser und Einbauarbeiten)**



# Fitness-Trail

## Beschilderung



### FITNESS-TRAIL

**STATION 1**

300 m

10 - 15 Wdh.

Im schallbreiten Stand die Arme nach hinten strecken. Dann Kniebeugen durchführen und dabei die Arme nach vorne führen. Knie bleiben über den Füßen.

1 Hände hinter dem Kopf verschränken.

2 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

3 Hände hinter dem Kopf verschränken.

4 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

5 Hände hinter dem Kopf verschränken.

Wähle eine Übung entsprechend deiner Laufrunde 1 2 3 4 5 aus.

Um Übungen zu erleichtern oder zu erschweren, nutze die Variationen (leichter) (schwerer).

6 Hände in die Hüfte stellen.

7 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

8 Hände in die Hüfte stellen.

9 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

10 Hände hinter dem Kopf verschränken.

11 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

12 Hände hinter dem Kopf verschränken.

13 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

14 Hände hinter dem Kopf verschränken.

15 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

**STATION 2**

1.300 m

10 - 15 Wdh.

Im aufrechten Stand die Hände an den Kopf legen. Dann abwechselnd nach rechts und links seitliche Ausfallschritte durchführen.

1 Hände in die Hüfte stellen.

2 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

3 Hände in die Hüfte stellen.

4 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

5 Hände in die Hüfte stellen.

6 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

7 Hände in die Hüfte stellen.

8 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

9 Hände in die Hüfte stellen.

10 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

11 Hände in die Hüfte stellen.

12 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

13 Hände in die Hüfte stellen.

14 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

15 Hände in die Hüfte stellen.

16 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

17 Hände in die Hüfte stellen.

18 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

19 Hände in die Hüfte stellen.

20 Ausfallschritte zunächst nur auf einer, dann auf anderer Seite durchführen.

**STATION 3**

2.300 m

10 - 15 Wdh.

Aus hüftbreitem Stand im Wechsel Ausfallschritte durchführen. Nach jedem Ausfallschritt den Oberkörper zum vorderen Bein rotieren, dann wieder in den Stand zurücklehnen. Arme bleiben durchgehend in U-Halbe.

1 Kinnans bzw. keine Rotation im Oberkörper.

2 Hände hinter dem Kopf verschränken.

3 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

4 Hände hinter dem Kopf verschränken.

5 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

6 Hände hinter dem Kopf verschränken.

7 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

8 Hände hinter dem Kopf verschränken.

9 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

10 Hände hinter dem Kopf verschränken.

11 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

12 Hände hinter dem Kopf verschränken.

13 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

14 Hände hinter dem Kopf verschränken.

15 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

**STATION 4**

3.300 m

10 - 15 Wdh.

Aus dem Stand in die Hocke gehen. Dann in die Liegestützposition, wieder zurück in die Hocke und in den Streckung springen.

1 Hände in die Hüfte stellen.

2 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

3 Hände hinter dem Kopf verschränken.

4 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

5 Hände hinter dem Kopf verschränken.

6 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

7 Hände hinter dem Kopf verschränken.

8 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

9 Hände hinter dem Kopf verschränken.

10 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

11 Hände hinter dem Kopf verschränken.

12 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

13 Hände hinter dem Kopf verschränken.

14 Hände vorne über dem Kopf verschränken.

15 Hände hinter dem Kopf verschränken.

In getrennter allgemeiner Nutzungs- und Sicherheitsbeschreibung! Bitte lesen Sie diese Hinweise auf der Haupttafel am Fitness-Trailpark!

## FITNESS-TRAIL Wieseckau

Willkommen an deinem Fitness-Trail!

Mit Hilfe dieser 1.000 m langen Laufrunde kannst du deine Ausdauer und Kraft trainieren. Innerhalb der Strecke befinden sich 3 Stationen mit Übungen, die ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Der Fitness-Trail ist für insgesamt 5 Runden ausgelegt. Somit können je nach Fitnessgrad bis zu 5.000 m zurückgelegt und 15 verschiedene Übungen absolviert werden.

### WARM UP:

Nimm dir für die Aufwärmung mindestens 5 Minuten Zeit. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke.

### AKTIVITÄT:

Starte deine Laufrunde in einem für dich angenehmen Lauftempo. Folge den Wegweisern. An den Stationen 1, 2 und 3 sind alle Übungen in der mittleren Schwierigkeitsstufe dargestellt. Um sie zu erleichtern oder zu erschweren, wähle die beschriebenen Variationen (leichter) (schwerer). Nach einem Durchlauf kannst du die Runde noch 4-mal absolvieren. Wähle dabei die an den Stationen dargestellten Übungen entsprechend deiner Runde aus. Beim Laufen kannst du die Belastung über das Tempo und über die Rundenzahl steuern: Von 1 Runde in sehr langsamem Tempo (Einsteiger) bis zu 5 Runden in hohem Tempo (sehr fit). Achte auf deine Atmung: Halte dich an das Prinzip „Laufen ohne zu schnaufen“. Bei der Durchführung der Übungen an den Stationen halte die Luft nicht an und vermeide Pressatmung. Sollte eine Übung zu anstrengend sein, mache eine kurze Pause und fahre anschließend mit der Übung fort, bis die vorgegebene Zeit bzw. Wiederholungszahl absolviert ist.

### COOL DOWN:

Nach Abschluss des Trainings dehne alle beanspruchten Muskelgruppen.

### Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!

- Nutze den Fitness-Trail nur, wenn du dich gesund fühlst!
- Solltest du Schmerzen bei einer Übung haben, stoppe das Training.
- Beachte dein Trainingsniveau und steigere dich langsam.
- Höre auf deinen Körper und erwarte nicht zu viel von dir selbst.
- Trinke ausreichend!
- Trainiere regelmäßig!
- Lies die Übungsanleitungen vorher gründlich durch und beachte sie!
- Benutze die Anlage nur gemäß der Übungsbeschreibungen!
- Kinder unter 1,40 m Körpergröße und unter 14 Jahren dürfen die Geräte nur mit fachkundiger Aufsicht verwenden (die Stationen des Fitness-Trails sind keine Spielplätze!).

Notrufnummer: 112

Standort für Notrufmeldung: Stadtpark Wieseckau / Waldbrunnenweg

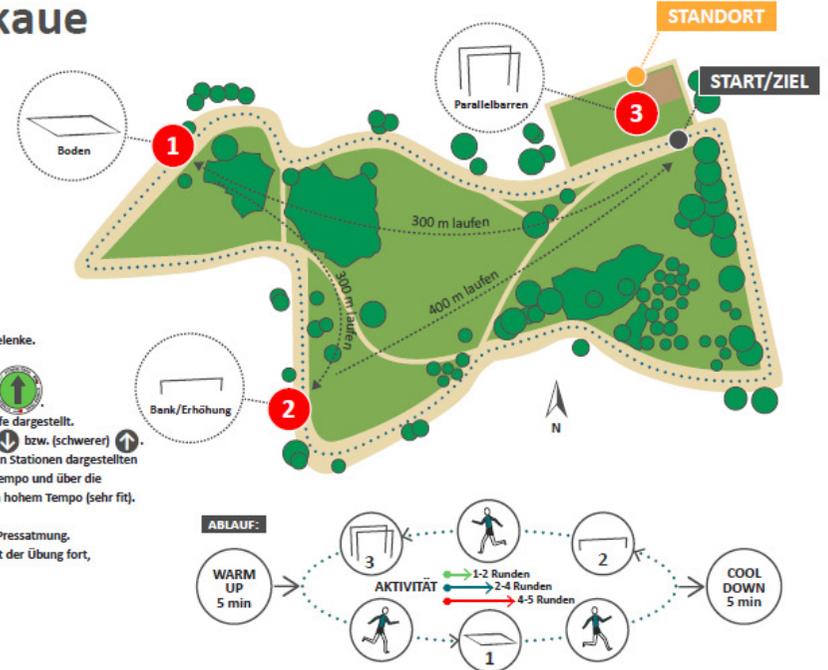
Finanziert von:



Trainingskonzept:



Sicherheitstechnische Beratung:



**Ansprechpartner bei Schäden:**  
 Gartenamt  
 Giessen  
 Tel.: 0641 306-1779  
 E-Mail: gartenamt@giesen.de



Einweihung: 06/2018

# Fitness-HotSpot

## Aufbau der Anlage mit Mindestanforderungen

- modularer Aufbau
- Übungen für alle Körperbereiche

Multifunktionalität



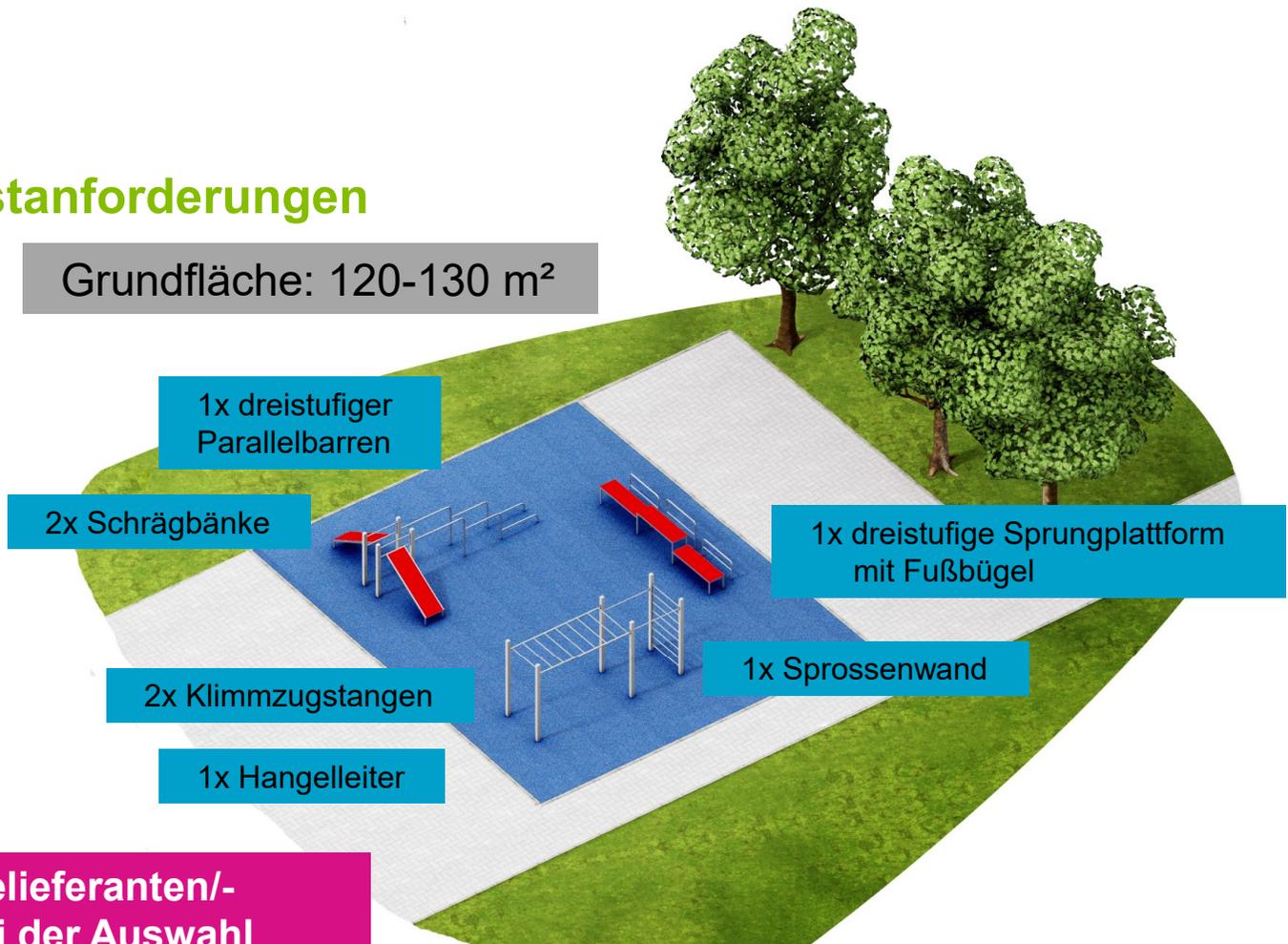
Kosten



- weitere Bestandteile bestimmt die Kommune (bei Bedarf)

Eine Bindung an bestimmte Gerätelieferanten/-hersteller ist nicht vorgesehen. Bei der Auswahl des Gerätelieferanten ist nur zu beachten, dass die notwendigen Module im Portfolio vorhanden sind.

Grundfläche: 120-130 m<sup>2</sup>



Kosten: 45.000 – 70.000 EUR  
(je nach Gerätehersteller und Fallschutz)

# Fitness-HotSpot

## Beschilderung mit Trainingsanleitungen

### Fitness-HotSpot | Stangenpark-Wieseckau

**Willkommen an deinem Fitness-HotSpot!**  
Nimm dir für die Aufwärmrunden 3 min Zeit. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke und laufe vorher und nachher eine Runde in mäßiger Tempo.

**Wähle nun einen Zielwert entsprechend deines Fitness-Niveaus aus (LOW-MEDIUM-HIGH) und absolviere die abgebildeten 8 Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge, wiederhole den Zyklus 2-4 mal. Bei LOW trainiere mit 20 s Aktivität und 30 s Pause pro Station. Bei MEDIUM und HIGH je 15 s Aktivität und 15 s Pause pro Station.**

**Achte auf deine Atmung!** Mache die Luft nicht an und vermeide Pressatmung. Sollte eine Übung zu anstrengend sein, mache eine kurze Pause und fahre anschließend mit der Übung fort, bis die vorgegebene Zeit pro Station abgelaufen ist. Trinke ausreichend!

**WARM UP**  
3 min

**ACTIVITÄT**  
20-50 min

**COOL DOWN**  
3 min

2-4 Runden  
an den Stationen 1-8

**Pause nach jeder Runde**  
2-3 Minuten

**Ausfallschritt + Rumpfpromotion**

**Sitz + Rumpfpromotion**

**Rumpfstreckung**

**Unterarmstütz**

**Liegestütz**

**Auf- und Abspringen**

**Reinheben**

**Ruderbewegung**

**Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!**

- Neuse die Geräte nur, wenn du dich gesund fühlst!
- Stelle dich Schmeizen bei einer Übung haben, stoppe das Training.
- Beachte dein Trainingsniveau und steigere dich langsam.
- Höre auf deinen Körper und erwerbe nicht zu viel von dir selbst.
- Trainiere regelmäßig!

**Notrufnummer: 112**

**Standort für Notrufmeldung: Stadtpark Wieseckau / Waldbrunnweg**

**Ansprechpartner bei Schäden:**  
Gartenamt | Tel.: 041 306-1779  
E-Mail: gartenamt@giessen.de

Finanziert von: **GIESSEN**

Trainingskooper: **BARMER DTB**

Sicherheitstechnische Beratung: **STÄRKER IM SPORT**

Geplante Eröffnung: **05/2017**

Geplante Eröffnung: **05/2017**

### Fitness-HotSpot | Stangenpark-Wieseckau

**Bergsteiger**

**Diagonales Beinheben**

**Arm- und Beinheben**

**Unterarmstütz**

**Stützbeuge**

**Auf- und Abspringen**

**Crunch**

**Ruderbewegung**

**Hängeln**

**Scheibenwischer**

**Hüftstreckung**

**Unterarmstütz**

**Liegestütz**

**Auf- und Abspringen**

**Sit Up**

**Klimmaug**

**Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!**

- Neuse die Geräte nur, wenn du dich gesund fühlst!
- Stelle dich Schmeizen bei einer Übung haben, stoppe das Training.
- Beachte dein Trainingsniveau und steigere dich langsam.
- Höre auf deinen Körper und erwerbe nicht zu viel von dir selbst.
- Trainiere regelmäßig!

**Notrufnummer: 112**

**Standort für Notrufmeldung: Stadtpark Wieseckau / Waldbrunnweg**

**Ansprechpartner bei Schäden:**  
Gartenamt | Tel.: 041 306-1779  
E-Mail: gartenamt@giessen.de

Finanziert von: **GIESSEN**

Trainingskooper: **BARMER DTB**

Sicherheitstechnische Beratung: **STÄRKER IM SPORT**

Geplante Eröffnung: **05/2017**

Geplante Eröffnung: **05/2017**

# Fitness-HotSpot

## Sicherheit der Anlagen

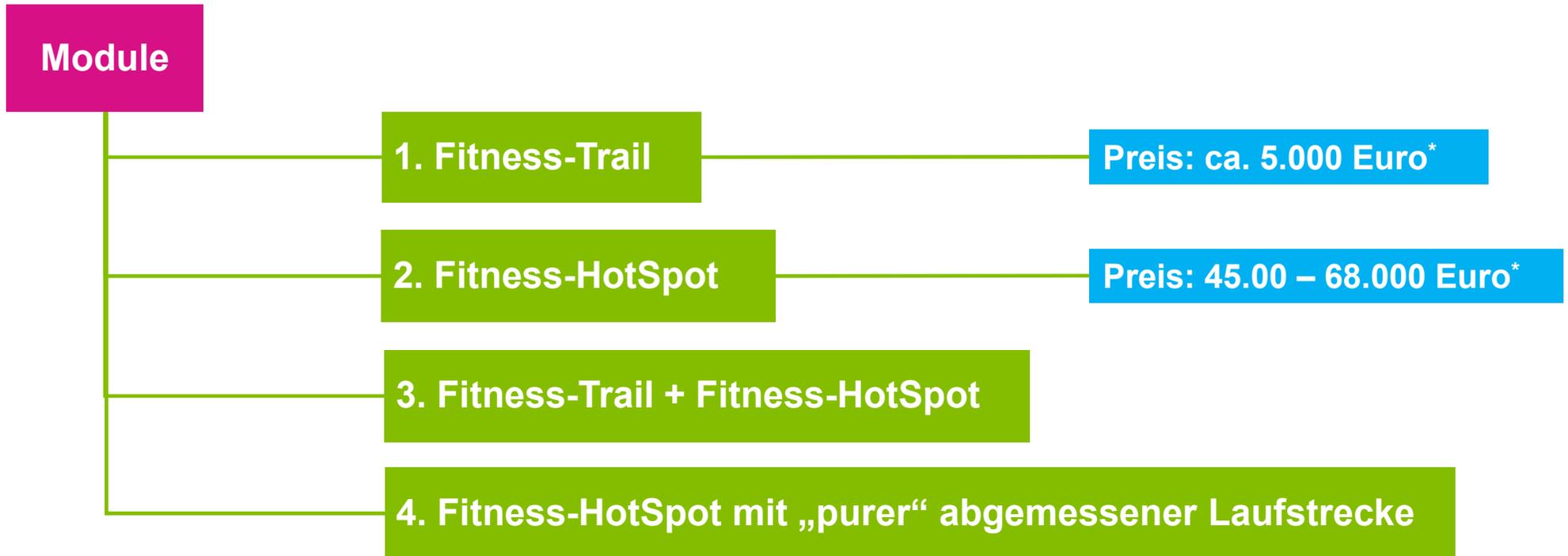
- Die Trainingsanlagen erfüllen die aktuellen Sicherheitsnormen und verfügen über das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit.
- Das Sicherheitskonzept wird von der „Stiftung Sicherheit im Sport“ erstellt.



**Die Einhaltung der Sicherheitsnormen hat oberste Priorität!**

# Module

Folgende Varianten können die Kommunen aussuchen:



\* Diese Kosten sind anteilig durch die Kommune, gemeinsam mit Ihren weiteren Projektpartnern (z. B. Unternehmen) oder aus kommunalen Fördertöpfen zu tragen.

# Bausteine des Projektes



Planung von kommunalen  
Fitness-Locations



Errichtung von kommunalen  
Fitness-Locations



Betreuung von kommunalen  
Fitness-Locations über Patenvereine

# Unsere Leistungen bei der Umsetzung des Projektes

- inhaltliche Konzipierung
- Projektsteuerung
- Akquise der Geräte- und Schilderhersteller
- Förderung nachhaltiger Nutzung durch Akquise von „Kümmerer-/Patenvereinen“
- Organisation und Mitfinanzierung der Eröffnungsfeier
- Unterstützung bei PR- und Öffentlichkeitsarbeit

**Wir liefern unabhängige fachmännische Beratung und maximale Unterstützung bei der Projektumsetzung!**



# Evaluation

- Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert (Prozess- und Ergebnisevaluation) unter der Leitung von

**Prof. Dr. Petra Wagner**

-

Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig.

UNIVERSITÄT LEIPZIG



# Umsetzung des Projektes

## Pilotphase 2016/2017

Aufnahme von 7 Städten in das Projekt  
(Berlin, Potsdam, Leipzig, Gießen, Frankfurt, Karlsruhe, Schwäbisch Gmünd)

Aufnahme von weiteren Städten  
ab 2017

- Pilotstädte 2016/2017
- 1. Implementierungsphase 2017/2018
- 2. Implementierungsphase ab 2019 (vorl. Anfragen BARMER)



# Best-Practice-Beispiel

## GIESSEN

- gemeinsame Planung der Anlage mit freier Streetworkout-Gruppe
- Ausstattung mit zusätzlichen Modulen (Gesamtfläche 220 m<sup>2</sup>)
  - Anschluss an MTV 1846 Gießen → Gründung einer neuen Abteilung „Street-Work-out“ mit 50 neuen Mitgliedern
  - regelmäßiges angeleitetes Training an der Anlage für alle Interessenten
  - großer Zuspruch bei der Bevölkerung
  - wachsende Trainingsgruppen
- Inbetriebnahme Mai 2017

Installation des 2. Moduls „Fitness-Trail“ im Sommer 2018

# GIESSEN



Abb.: 14

# Best-Practice-Beispiel

## UMMERN

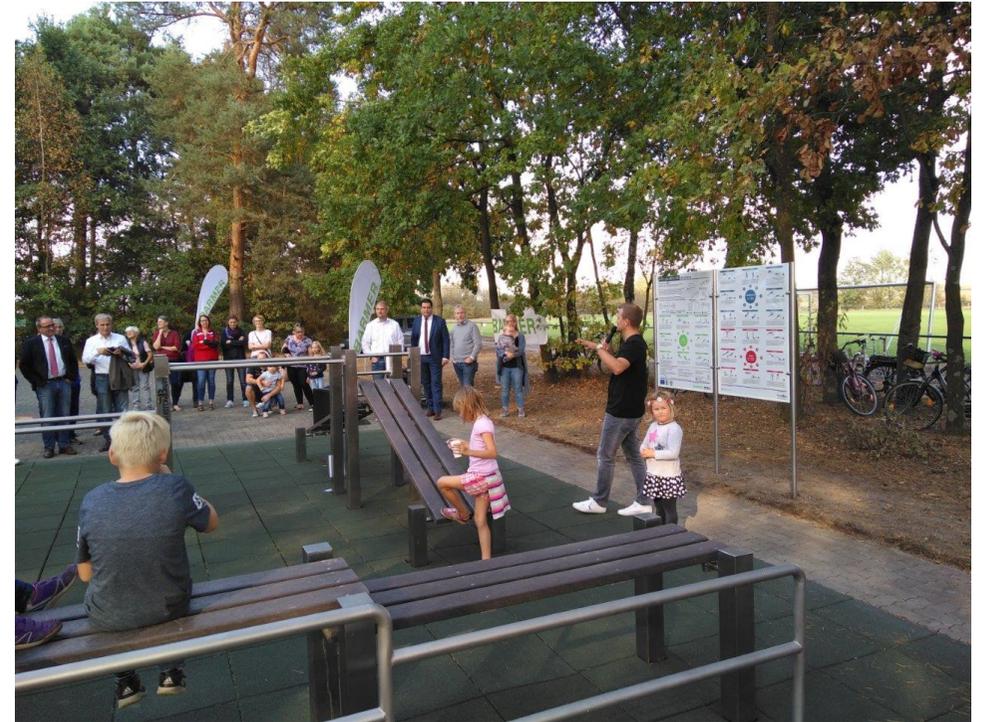
- Umsetzung innerhalb von < 10 Monaten
- Förderung zu 70 % über LEADER
- DTB-BARMER Referenzanlage (Flächengröße ca. 130 m<sup>2</sup>)
- Gesamtkosten 50.000,- EUR
- Inbetriebnahme September 2018

Installation des 2. Moduls „Fitness-Trail“ im Sommer 2019

## UMMERN



## UMMERN



## ISCA AWARD 2018

- ISCA = International Sport and Culture Association
- Weltweite Organisation für Verbände mit dem Schwerpunkt auf Breiten- und Rehasport
- 231 Mitgliedsorganisationen, 40 Mio. Mitglieder aus 83 Ländern



**"Green-Spaces-Award 2018" der "International Sport and Culture Association"**  
für innovative Konzepte bei der Aufwertung öffentlicher Grünflächen durch aktive Bewegungsräume.

# Packen Sie es an. Es lohnt sich.



## Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

→gesundheitscampus →gesundheitswelten →kommunen →fitnesslocations

