



# Die Bewegungsinsel

Olympia meetsAOK Bayern

# Agenda



- 1. Die Geschichte**
- 2. Die Entstehung**
- 3. Die Wirkung**

# Die Geschichte

## Das Olympiagelände München

**Eine der herausragenden Sportstädten in Deutschland und Europa.  
Seit 1972 ein Wahrzeichen von München mit einer sehr belebten  
Vergangenheit.**



**Laut und bekannt, leise und komplex!**

# Die Geschichte II Der Blick in die Welt

## Die Olympiastätte in München



# Die Geschichte II Der Blick hinter die Kulissen

**Der Auszug der Bayern, kann man das riesige Areal bewirtschaften, oder droht wie so vielen Olympiastätten das „Downgrading“?**



**Nein: Konzerte, Attraktionen, Festivals, Leichtathletik, machen das Olympiagelände bis heute zu einem attraktiven Markenkern von München**



# Die AOK und das Olympiagelände



Klar, uns interessiert der sportliche charakter der Begegnungsstätte, allerdings nicht der Spitzensport sondern die Transformation zum Breitensport!

Im Thema Nordik Walking engagiert sich die die AOK Bayern schon über mehrere Jahre auf dem Olympia Gelände!



# Das Entstehen

# Das Jahr 2016: Wir wollten sichtbar werden, einen olympischen foot print hinterlassen



## Herausforderungen über Herausforderungen:

1. **Step wir wurden Kooperationspartner des Olympiapark München**
2. **Wir suchten einen Standort um Bewegung für alle zugänglich zu machen**
3. **Der Denkmalschutz traf uns voll, selbst die Behandlung des Edelstahls musste den Vorgaben des Denkmalschutzes genügen, Verarbeitungen der Stoffe mussten angepasst sein.**

# Standort



Hier wurden wir fündig,  
Und durften eine Bewegungs-  
Insel, mit den Materialien  
der 1970 iger Jahren errichten.

- LEGENDE**
- 1 Schranke Parkdeck  
(Zufahrt nur mit Sondererlaubnis)  
Gate (Entry with special permit only)
  - 2 Haltestelle Stadtrundfahrtenbus  
City Tour Bus Station
  - 3 SoccArena Olympiapark  
Indoor football
  - 4 Minigolf  
Miniature Golf
  - 5 SEA LIFE München  
Aquarium
  - 6 Halbinsel mit Bootsverleih,  
Sommerstockbahn, Streetball  
Peninsula with Boat rental,  
Summer curling alleys, Streetball
  - 7 Haltestelle Parkisenbahn  
Park Train Station
  - 8 Munich Olympic Walk of Stars =  
MOWOS
  - 9 AOK Nordic Walking Parcours
  - 10 Trampolin  
Trampoline
  - 11 Olympiatium mit Restaurant 181,  
Seerestaurant, Rockmuseum  
Olympic Tower with Restaurant 181,  
Restaurant at the Lake, Rockmuseum
  - 12 Kleine Olympiahalle  
Small Olympic Hall
  - 13 Behinderteneingang  
Entrance for disabled
  - 14 Theatron  
Outdoor Theatre
  - 15 Olympiapark München Erleb  
(Einsamlung) | Office,  
Business Area (Zugang) | Entry)
  - 16 Pflömer Olympiahalle  
Dooman Olympic Hall
  - 17 Coubertin | Club  
Coubertin | Club
  - 18 Ehrenhain  
Commemorative plaques
  - 19 Besuchereingang Olympiastadion  
Treffpunkt für Zeltdeck-, Absell-,  
Stadion-Tour, Flying Fox  
Visitors' Entrance Olympic Stadium  
Meeting Point for Roof Climb,  
Abseiling, Stadium-Tour, Flying Fox
  - 20 Mahmal  
Memorial
  - 21 Olympiastützpunkt Bayern,  
Großes Marathon  
Center of excellence,  
Big marathon gate
  - 22 Eingang Ehrengastbereich  
VIP Entrance
  - 23 Werner-von-Linde-Halle  
(Trainingshalle) | Training center)
  - 24 Tennis mit Bistro Olympiapark  
Tennis with Bistro Olympiapark
  - 25 Aufwärmplatz  
Warm-up field
  - 26 Eishockey- und Basketballhalle  
(geplant) | planned)
  - 27 Besucherservice | Visitors' Service  
München Ticket | Ticket Service
  - 28 Parkplatz | Parking
  - 29 Behindertengparkplatz | Parking for disabled
  - 30 Restaurant, Biergarten | Restaurant, Biergarten
  - 31 Toilette | Public toilet
  - 32 Behindertentoilette | Toilet for disabled
  - 33 Defibrillator | Defibrillator
  - 34 Geldautomat | ATM Machine
  - 35 Rettungsweg | Lifeline
  - 36 Keine Einfahrt | No entry!

# Der 9.8.2017, es ist soweit!



Unweit des Olympiaturms stehen seit Mittwoch neun Fitnessgeräte bereit, um von jedermann benutzt zu werden. Es ist ein öffentlicher Trainingspark, den die Olympiapark München GmbH in Kooperation mit der Krankenkasse AOK Bayern eingerichtet hat. "Wir bieten damit allen die Möglichkeit, jederzeit etwas für ihre Gesundheit zu tun", sagte Helmut Platzer, Vorstandsvorsitzender der AOK-Bayern zu dem neuen Angebot, das "Bewegungsinsel" genannt wird.

Auf einer Fläche von 70 Quadratmetern finden Spaziergänger nun Trainingsgeräte vor, darunter eine Slackline, ein Springfeld und einen Rückenstrecker. In Kombination sollen die Geräte sowohl Ausdauer als auch Kraft und Koordination trainieren, sagte der Sportexperte der AOK, Maximilian Zöller. "Statt einzelner Muskeln werden ganze Muskelketten trainiert", betonte er. "Dies betrifft gerade auch Muskeln, die bei einem großen Teil der Gesellschaft durch den sitzenden Lebensstil abgeschwächt sind.,,

# Unsere Bewegungsinsel in der Übersicht



# Was ist möglich?

AOK-Bewegungsinsel mit neun Fitnessgeräten im Olympiapark. Das perfekte Ganzkörper-Workout zum Training von Kraft, Ausdauer und Koordination. Für Einsteiger und Trainierte ab 14 Jahren. Kostenfrei und jederzeit zugänglich. Stations-Schilder erklären jede Übung.



# Die Wirkung

# Die Übungen im Einzelnen I



## **Slackline**

Die Herausforderung für jeden Übenden – zugleich aber das optimale Training für Koordination und Gleichgewicht.



## **Balancierstrecke**

Drei verschiedene Schwierigkeitsgrade dank drei verschiedener Strecken. Ein Gerät besonders für Einsteiger, um das Gleichgewicht zu verbessern.



## **Reifenlaufen**

Trittsicherheit und Herz-Kreislauf-System in verschiedenen Varianten trainieren.

# Die Übungen im Einzelnen II



## Armzug

Schreibtischtäter und schwache Rückenmuskulatur? Unterschiedlich schwierige Übungsvarianten stärken den oberen Rücken.



## Rückenstrecken

Mehr Kraft fürs Kreuz. Mit diesem Gerät lässt sich die im Alltag stark beanspruchte untere Rückenmuskulatur gezielt stärken.



## Springfeld

Sprungkraft gefragt. Auf gedämpften Boden können Fitnessfreudige verschiedene Sprungrouten trainieren und diesen für viele weitere Übungen nutzen.



# Die Übungen im Einzelnen III



# Auch organisiertes Training ist möglich



## **Training mit AOK-Bewegungsexperten**

**AOK – Funktionelles Outdoor Zirkeltraining**, donnerstags  
18:30 – 19:30 Uhr, Beginn: 31.08.2017, 8x60 Minuten,  
Kursgebühr 80€, für AOK-Versicherte kostenfrei, **Anmeldung:**  
unter Tel. 089 5444-1551 oder [www.aok-gesundheitskurse.de](http://www.aok-gesundheitskurse.de)

# Und, es geht weiter: Integration der Bewegungsinsel in die neuen Jogging Pfade des Olympiageländes



Trimm Dich 2019

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**