



Ein Ort der **Bewegung und Begegnung**

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung bieten Outdoor-Fitness Geräte einen sinnvollen Baustein in Wohnanlagen, um Menschen aller Altersklassen in Bewegung und gleichzeitig in Kontakt zu bringen.

Auf den Bewegungsparcours können sich Alt und Jung unkompliziert treffen und über die gemeinsame Nutzung der Geräte leicht ins Gespräch kommen. Zum Beispiel Geräte des Unternehmens Playfit können mit unterschiedlichen Zielsetzungen in die Infrastruktur von Wohnanlagen eingebunden werden:

- als generationsübergreifender Aktiv-Park: ein integrativer Mittelpunkt, wo sich Menschen bei der Gerätenutzung treffen, kennen lernen können und Spaß haben
- als Outdoor-Fitness Garten, wo Bürger durch diese fernöstliche Bewegungsphilosophie eine wohltuende Entspannung erfahren
- als Bewegungsparcours über eine vorbestimmte Strecke
- als Trainingsangebot: Bewegungstherapeuten und Nordic-Walking Lehrer können an den Geräten Trainingsstunden anbieten – als geführtes sanftes Fitnessprogramm

Ein abwechslungsreicher Ortsteil im grünen Süden Berlins ist die in den sechziger Jahren vom Bauhaus-Architekten Walter Gropius geplante Gropiusstadt. Die zahlreichen Grünflächen, die sich großzügig zwischen den Häusern ausdehnen, sind ein Paradies für Spaziergänger, Jogger und Naturliebhaber. Eine große Attraktion ist die Gropiusmeile, ein Bewegungsparcours der neusten Generation.

Die sieben Kilometer lange Gropiusmeile führt auf einer gut ausgeschilderten Strecke durch die Gropiusstadt. Auf der Strecke gibt es Fitnesspunkte, wo die attraktiven und robusten Playfit-Geräte zur Bewegung einladen. Entlang des Parcours geben sie allen Bewohnern den Anreiz, Bewegung ins alltägliche Leben zu bringen, und zwar unabhängig von Alter und sportlichem Leistungsstand. Das hält gesund und fit, ist kostenlos und ohne Verpflichtung. Die leichte Bedienbarkeit und der hohe Aufforderungscharakter der Geräte animiert dazu, neben zielgerichtetem Trainieren die Benutzung auch in Spaziergänge und tägliche Wege zu integrieren.

Das Besondere an den Fitnessgeräten ist die einfache Handhabung. Diese wird auf Schautafeln leicht verständlich erklärt, sodass einem Training nichts im Wege steht. Die Playfit-Geräte dienen spielerisch der Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit und Koordination. Die Lockerung von Muskeln und die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirken entspannend, schenken

Ruhe und Kraft. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Playfit-Geräte auch älteren Personen und Personen in „Straßenkleidung“ ein stressfreies Training mit einem großen Effekt für die Gesundheit ermöglichen. Neben Spaziergängern und Joggern bietet die Gropiusmeile auch Schulklassen die Möglichkeit ihren Sportunterricht ins Freie zu verlagern und sogar Vereinsmannschaften den Parcours für gezielte Trainingseinheiten zu nutzen.

Platz der interaktiven Begegnung

Vor der Wohnanlage Am Barrenbach in Wernigerode (GWW Wernigerode) ist eine attraktive Grünfläche direkt am Rande des Bürgerparks entstanden. Hier befinden sich 64 altersgerechte Wohnungen mit Café sowie einem Betreuungsangebot für die älteren Bewohner. Bis ins hohe Alter in der eigenen Wohnung zu leben ist erklärtes Ziel dieser Wohnform. Um das Wohnen für die älteren Menschen noch attraktiver zu machen, wurde ein interaktiver Platz der Begegnung geschaffen. Neben Bänken, Grünflächen und Blumenrabatten bieten Playfit-Geräte ein sanftes Bewegungsprogramm in der Entspannungsoase. Die attraktiven Geräte fördern Kontaktmöglichkeiten für alle Bewohner. Hier kann man sich unkompliziert treffen und über die gemeinsame Nutzung der Geräte leicht ins Gespräch kommen. Zudem können ortsansässige Bewegungstherapeuten dieses Bewegungsangebot mit in ihr Programm aufnehmen. Die Playfit-Geräte leisten damit einen sinnvollen Beitrag zur Neuorientierung der kommunalen Wohnungsbaupolitik: zur Steigerung der Attraktivität in Wohnsiedlungen unter Berücksichtigung des demographischen Wandels.

„Spielplätze (nicht nur) für die ältere Generation – denn Bewegung tut allen gut“. So die Headline im Fachmagazin Die Wohnungswirtschaft, herausgegeben von der Hammonia-Verlag GmbH, in der Ausgabe 9/2008 (S.64/65). Hier wurde das interessante Projekt der GWW Wernigerode bereits beschrieben. Die Geschäftsführerin der GWW mbH, Gebäude- und Wohnungsbaugesellschaft Wernigerode mbH, Frau Kirsten Fichtner, hat aus unbekanntem Gründen einer weiteren Darstellung dieses zukunftsorientierten Vorzeigobjektes leider nicht zugestimmt. ■



A place to **meet** and to **exercise**

Against the background of the demographic trend, outdoor fitness equipment offers a meaningful building block in condominiums, offering people of all age groups exercise and a meeting place.

Young and old can meet on the fitness trails and strike up a conversation on sharing the use of the equipment. Equipment of the Playfit company can, for instance, be incorporated in the infrastructure of condominiums, with various objectives.

- As a generation-generational exercise park and integrative hub, where people using the equipment meet, get to know each other and have fun
- As an outdoor fitness garden where citizens experience soothing relaxation through this exercising philosophy from the Far East
- As a fitness trail across a predefined route
- For training: Fitness therapists and nordic walking instructors may offer training lessons on the equipment – as a guided, gentle fitness programme

Gropiusstadt, developed in the sixties by the Bauhaus architect Walter Gropius, is a many faceted district in the green South of Berlin. The numerous greens, generously stretching between the houses, are a paradise for strollers, joggers and nature lovers. The Gropiusmeile, the latest generation fitness trail, is a major attraction.

The seven kilometre Gropiusmeile runs through Gropiusstadt, well-signposted. Fitness points along the route have attractive and sturdy Playfit equipment inviting you to exercise. This equipment stimulates all the inhabitants to include daily exercise in their life, regardless of age or athletic abilities. Keeping you healthy and fit, free of charge and without obligation. The equipment is user-friendly, yet challenging and encourages not only targeted training but also integration into the daily routine.

What makes the fitness equipment so special is its user-friendliness. Clear instructions are provided on signboards – and your training can begin. The Playfit equipment serves to enhance circulation, movement and coordination – no work and all play. Relaxation of muscles and massaging of acupuncture points on the palms, legs and back is relaxing, calming and strengthening. Another advantage of the Playfit equipment is that elderly people and people in “street clothes” can indulge in stress-free training – with obvious benefit to their well-being. Apart from strollers and joggers, the Gropiusmeile also offers schools the opportunity to relocate their physical education into the open and club teams can use the trail for targeted training.

Interactive meeting place

An attractive green has been created directly adjacent to the Bürgerpark in front of the Am Barrenbach condominium in Wernigerode (GWV Wernigerode). There are 64 apartments here, suited for all ages, with a café and care facilities for the elderly. Living in an own apartment to a ripe old age – this is what this lifestyle is aiming at. To make living here even more attractive to the elderly, an interactive meeting place was created. In addition to benches, green areas and flowerbeds, Playfit equipment offers a gentle exercising programme amidst the oasis for relaxation. The attractive equipment promotes contact options for all inhabitants. A casual meeting place to strike up a conversation on sharing the equipment. And local fitness therapists can incorporate this exercising offer in their programme. The Playfit equipment contributes in a meaningful way to re-orientation of the communal housing construction policy: to enhance the attraction of housing complexes in consideration of demographic change.

“Playgrounds (not only) for the older generation – since we all benefit from exercise”. So says the headline in the trade magazine Die Wohnungswirtschaft, published by Hammonia-Verlag GmbH, edition 9/2008 (Page 64/65). The interesting GWV Wernigerode project has been described here already. For unknown reasons, the managing director of GWV mbH, Gebäude- und Wohnungsbaugesellschaft Wernigerode mbH, Ms. Kirsten Fichtner, unfortunately did not agree to further demonstration of this future-oriented showcase object. ■

TM / Playfit /// Photos: Playfit

SIK-Holz
Spielen • Individuell • Kreativ

SIK-Holzgestaltungs GmbH
Langenlippsdorf 54a
14913 Niedergörsdorf
fon: +49(0)33742 799 0
www.sik-holz.de