

i-Punkt

IKK Nord

09-08
Ausgabe 30

DAS MAGAZIN FÜR MITGLIEDER UND FREUNDE DER IKK NORD IN MECKLENBURG-VORPOMMERN



GESUNDHEITS- FOND

IKK Nord gestaltet
Zukunft offensiv



HERZENSSACHE

Durch telemedizinische
Betreuung angstfreier
leben



BEWEGUNG

statt Rosten durch
Rasten - Kurse,
Übungen, Tipps

„Völlig schwerelos“

... oder wenigstens fast – mit Spielgeräten für Große



Informationen zu playfit
am Telefon:
040 375035-19 und
unter www.playfit.eu



kleine Fotos: playfit GmbH

„Was ist das denn, moderne Kunst? Oder darf man das anfassen, bewegen?“ – Man darf nicht nur, man soll sogar. Denn die silberglänzenden playfit®-Geräte, die am Tag der Kur in Warnemünde Neugier und Ausprobieren entfachten, sind sozusagen gesundheitsfördernde Spielgeräte für Erwachsene. Das ist ganz ernst gemeint und geht auf einen China-Besuch von Renate Zeumer zurück. Ganz nach dem Motto: Wenn eine(r) eine Reise macht, dann kann sie nicht nur was erleben, sondern dank mitgebrachter Anregungen im wahrsten Sinne des Wortes Bewegung ins Leben bringen.

Auf Chinas Straßen und Plätzen betreiben die Menschen seit jeher ganz selbstverständlich ihre Bewegungsübungen – heutzutage auch auf moderne Weise, an Massage- und Sportgeräten, die ebenfalls im Freien stehen. Fasziniert von dieser Art, Beweglichkeit, Muskeln und Kreislauf zu trainieren, machte sich die Hamburger Ingenieurin daran, ähnliche „Frischluff“-Trainer für Alt und Jung auch in Deutschland zu etablieren. Heute ist sie Geschäftsführerin der playfit GmbH; die in der Firma entwickelten und hergestellten speziellen Edelstahlgeräte gibt es inzwischen an 60 Standorten.

Spaß und Bewegung an frischer Luft im „Vorübergehen“

Ob in Parks, Seniorenanlagen, sozialen Einrichtungen – Frauen und Männer aller Altersgruppen haben dort ihren regelmäßigen Bewegungsspaß, mögen die „Wind-und-Wetter-Geräte“ (die natürlich TÜV-geprüft, mit Übungsanleitungen versehen und unter ständiger Kontrolle sind) gar nicht mehr missen.

Kein Wunder, ermöglichen doch der Bein- oder Schultertrainer, das Rücken-Massage-Gerät und die anderen schicken „Edelstahltrainer“ ein ganz unkompliziertes Fitmachen.

Kostenloses Trainieren nach Lust und Laune, in Alltagskleidung, nach Feierabend oder eben mal im Vorbeigehen, nebenbei ein Schwätzchen – und hinterher fühlt man sich wunderbar entspannt, ja geradezu verjüngt.

„Herrlich die Rückenmassage! Und die Bewegungen sind so angenehm“, schwärmt eine Seniorin, während ihr Mann mit Kennerblick die hervorragende Verarbeitung des edlen Materials lobt. Und schon probieren sie das nächste Gerät aus.

In Städten, Parks, Betrieben: „Ansteckungsgefahr erwünscht“

Renate Zeumer erzählt derweil, dass auch Mediziner das Projekt begleiten. Bewegungstherapeuten und andere medizinische Fachkräfte bestätigen gerade für ältere Menschen den positiven Effekt der „sanften“ Geräte – ähnlich wie beim Tai Chi und Qi Gong – und wünschen sich, dass die Beispielstandorte „ansteckende Wirkung“ haben. Das playfit-Team setzt mit seinem Geräteangebot auf nachhaltige Gesundheitsförderung, möchte dieses z. B. ebenfalls Betrieben und öffentlichen Einrichtungen offerieren, damit immer mehr gesunde Oasen mit den innovativen Spiel- und Sportgeräten entstehen.

Wie *i-Dunkel* erfuhr, ist auch in Rostock ein Standort für einen playfit-Erwachsenen-Spielplatz im Gespräch...

Noch ein Tipp für Reiselustige, wo Sie im Norden oder z. B. in Berlin, spielend leicht in Bewegung kommen können: Geesthacht, Malente, Rellingen, Bargfeld-Stegen (nahe Bargteheide), Berlin – Preußenpark, Berlin – Dolgenseestraße, Berlin-Pankow (Seniorenrichtung Stille Straße 10) und ab Ende September auch in der Gemeinde Hoppegarten. Viel Spaß.