

präsentiert
von **playfit®**



Outdoor-Fitness-Geräte Mehr Bewegung – Mehr Vitalität

Inhalt

- | | |
|---|---------|
| 1. Warum Outdoor-Fitness-Geräte? | Seite 2 |
| 2. Moderne Technik und fernöstliche
Bewegungsphilosophie im Einklang | Seite 2 |
| 3. Die Zeiten ändern sich –
Städte und Kommunen auch | Seite 3 |
| 4. Outdoor-Fitness-Geräte passen überall | Seite 3 |
| 5. Bewegung schafft Beziehung | Seite 3 |

1. Warum Outdoor-Fitness-Geräte?

Outdoor-Fitness-Geräte bieten ein sanftes Bewegungsprogramm unter freiem Himmel, das viel Spaß macht und auch „bewegungsscheue“ Menschen anspricht. Die Geräte sind konzipiert für Menschen jeden Alters und greifen die Aspekte Massage und Bewegung auf. Sie dienen auf verblüffend einfache und spielerische Weise der Stärkung von Kreislauf, körperlicher Vitalität, Beweglichkeit, Koordination, Körperbalance und der Lockerung von Muskeln. Die Massage von Akupunkturpunkten auf Handflächen, Beinen und Rücken wirkt entspannend, schenkt Ruhe und Kraft und bringt Körper und Geist in Einklang.

Darüber hinaus fördern die Geräte Kontaktmöglichkeiten für Alt und Jung. Hier kann man sich unkompliziert treffen und über die gemeinsame Nutzung der Geräte leicht ins Gespräch kommen.



2. Moderne Technik und fern-östliche Bewegungsphilosophie im Einklang

Seit langem ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als alternativ- oder komplementärmedizinisches Verfahren im westlichen Gesundheitswesen anerkannt. Deren aktive Bewegungslehre zur Steigerung der Koordination und Flexibilität findet in Outdoor-Fitness-Geräten eine perfekte und harmonische Umsetzung. Auf der Grundlage traditioneller asiatischer Bewegungstherapien bieten Outdoor-Fitness-Geräte ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

3. Die Zeiten ändern sich - Städte und Kommunen auch

Insbesondere vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung bieten Outdoor-Fitness-Geräte ein ganz neues kommunales Angebot für die Bürgerinnen und Bürger und nicht zuletzt im touristischen Bereich: hier sprechen die Geräte besonders die Zielgruppen Best Ager und anspruchsvolle Genießer an. Denn Sie bieten:

- ein neues frei zugängliches Angebot für die Bürgerinnen und Bürger, das die Lebensqualität erhöht
- generationsübergreifende und unkomplizierte Kontaktmöglichkeiten im öffentlichen Raum
- ein sanftes Training an der frischen Luft zur Steigerung der Lebensfreude und Vitalität

Outdoor-Fitness-Parcours leisten damit einen wichtigen und sinnvollen Beitrag zur Neuorientierung der kommunalen und städtischen Seniorenpolitik: zum einen im Sinne eines spielerisch-gesunden Beitrages zur Prävention und zum anderen in Hinblick auf ein generationsübergreifendes Freizeitangebot.

4. Outdoor-Fitness-Geräte passen überall

Einsatzmöglichkeiten für Outdoor-Fitness-Geräte sind fast unbegrenzt: in Parks und anderen öffentlichen Plätzen, in Seniorenresidenzen, Reha-Kliniken, Kuranlagen, Freizeitparks, Ferienzentren, Wohnanlagen, auf Vereinsgrundstücken, Firmengeländen, Messengeländen, in Hotelgärten und sozialen Einrichtungen, auf Autobahnraststätten und Camping-plätzen.

Denn man kann Outdoor-Fitness-Geräte in ganz normaler Büro-, Straßen- oder Alltagskleidung nutzen.

5. Bewegung schafft Beziehung: playfit parcours®

Als Antwort auf den demografischen Wandel bietet der playfit parcours® ein konsequent ganzheitliches, nicht auf Fitness allein orientiertes Bewegungsprogramm unter freiem Himmel. playfit® Geräte sind ästhetisch, animativ, leicht zu bedienen und kommunikativ. Ein playfit parcours® definiert sich als Platz der Bewegung und intergenerativen Kommunikation, der gezielt die Selbständigkeit und Lebensfreude älterer Menschen fördert.

Seit Markteinführung der playfit® Geräte vor etwa 4 Jahren gibt es mittlerweile alleine in Deutschland über 300 playfit® Standorte - ein Beleg für die hohe Akzeptanz und Popularität dieser hochwertigen, langlebigen und formschönen Geräte aus Edelstahl. Dieses Material ist nicht nur schön, sondern steht für Korrosionsbeständigkeit, Langlebig- und damit Wirtschaftlichkeit, Wartungs- und Unterhaltsfreundlichkeit sowie für seine guten hygienischen Eigenschaften.

Auf jedem playfit® Gerät ist eine Übungsanleitung mit Bild und Text angebracht. Alle playfit® Geräte sind vom TÜV Süd geprüft, zertifiziert und tragen das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“.



playfit® Gerätevielfalt für Alt und Jung

Die 8 playfit® Geräte fördern und stärken:

- Kreislauf (Beintrainer, Ganzkörpertrainer)
- Kraft (Beintrainer, Ganzkörpertrainer, Sprungkrafttrainer)
- Massage (Rückentrainer, Schultertrainer, Rücken-Massage-Gerät, Massagegerät für Hände/Arme/Beine)
- Beweglichkeit (Beintrainer, Rückentrainer, Schultertrainer, Beweglichkeitstrainer, Sprungkrafttrainer)
- Koordination/Gleichgewicht (Beintrainer, Ganzkörpertrainer, Rückentrainer, Schultertrainer, Massagegerät für Hände/Arme/Beine, Beweglichkeitstrainer, Sprungkrafttrainer)

playfit® steht für Qualität, Sicherheit und Ästhetik im Einklang

Informationen finden Sie unter:
www.playfit.de



Impressum / Hinweise

Titel der Publikation:
vid – Ratgeber

Herausgeber:
Deutsche Post AG
Initiative „Vital in Deutschland“

Telefon: +49 180 3211 846*

Telefax: +49 221 5692 172

Chefredaktion:
Daniel Schwartz

E-Mail:
vid@deutschepost.de

Abo-Möglichkeit
Bleiben Sie bestens im Bild – mit Berichten, Experteninterviews, Tipps und Services. Abonnieren Sie dafür einfach unseren Newsletter und erfahren Sie alle Neuigkeiten.

* 0,09 Euro pro angefangene Minute aus den deutschen Festnetzen; höchstens 0,42 Euro pro angefangene Minute aus den deutschen Mobilfunknetzen

Hinweise:

Der Inhalt dieser Publikation wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch ausgeschlossen werden. Die Angaben dienen ausschließlich der persönlichen Unterrichtung.

Urheber- und Verlagsrechte:

Alle in dieser Publikation veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden. Manuskripte werden nur zur Alleinveröffentlichung angenommen. Der Autor versichert, über die urheberrechtlichen Nutzungsrechte an seinem Beitrag einschließlich aller Abbildungen allein verfügen zu können und keine Rechte Dritter zu verletzen.

Honorierte Arbeiten gehen in unser Verfügungsrecht über. Markenzeichen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

© Copyright 2011

Deutsche Post
„Vital in Deutschland“