

# Die sanfte Bewegung im Freien

## Erster Outdoor-Fitnesspark in der Schweiz

**Im Garten des Hotels Seeblick in Emmetten NW wurde kürzlich der erste Outdoor-Fitnesspark der Schweiz eröffnet. Die neuen Fitnessgeräte für draussen ermöglichen Bewegung für alle – zu jeder Zeit.**

In neuartigen Fitnessparks kombiniert, sollen sie Menschen jeden Alters dazu animieren, sich an der frischen Luft zu bewegen und dabei Spass zu haben. Wie eine Studie der Fachhochschule Wiesbaden bestätigt, kommen die neuen Outdoor-Fitnessgeräte bei Erwachsenen, insbesondere bei den Älteren, sehr gut an.

Die innovativen Geräte wurden speziell entwickelt, um dem Wunsch der Menschen nach Bewegung nahezu ohne Altersbegrenzung nachzukommen. Sie bieten die Möglichkeit, sich im Freien spielerisch zu bewegen, wecken Begeisterung und tragen zum Wohlfühlen bei. In asiatischen Ländern sind Spielgeräte zur Förderung der Fitness von Erwachsenen schon lange im alltäglichen Stadtbild präsent. Auch in Europa und insbesondere in Deutschland zieht dieser Trend jetzt an. Es entstehen



Die Outdoor-Fitnessgeräte sind für alle Altersgruppen, trainiert und untrainiert, geeignet.

immer mehr Anlagen mit Outdoor-Fitnessgeräten, um die Bevölkerung zu mehr Bewegung zu motivieren. Hierbei sollen vor allem weniger sportliche und ältere Menschen zu neuen Aktivitäten ermuntert werden.

Die Outdoor-Fitnessgeräte kommen ohne Widerstände und Gewichte aus. Es sind deshalb keine Verstellungen nötig. Auch gibt es keine Schwierigkeitsstufen, daher sind sie für alle Altersgruppen, trainiert und untrainiert, geeignet. Schonend können mit langsamen, rhythmischen Bewegungen Schultern, Rücken, Arme und Beine zielgerichtet und ohne Verletzungsrisiko trainiert werden. Ausserdem werden die Kondition und die Koordination verbessert.

Mögliche Aufstellungsorte sind öffentliche Park-, Freizeit- und Sportanlagen, Schulen, Kliniken, Fussgängerzonen, Einkaufszentren, Autobahnraststätten, Schwimmbäder, Ausbildungszentren, Firmengelände, Seniorenresidenzen, Reha-Kliniken, Kuranlagen, Freizeitparks, Ferienzentren, Wohnanlagen, Hotelgärten, Autobahnraststätten, Campingplätze; und überall dort, wo man draussen an der frischen Luft trainieren kann.

**Claudia Burkard Weber**

Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung