



hamburg-magazin.de

Suchen Home

Senioren in Hamburg

Vereine und Verbände

Rente und finanzielle Unterstützung

Wohnen

Ernährung

Bildung

Lebensfreude

Engagement und Freiwilligenarbeit

Computer

Sport / Selbstverteidigung

Neu: Outdoor-Fitnessparks

Ratgeber / Buchtipps

Outdoor-Fitnessparks



In China gehören sie längst zum Stadtbild: Outdoor-Fitnessparks, auch scherzhaft Seniorenspielplätze genannt, sollen auch der älteren Generation Lust auf Bewegung an der frischen Luft machen. An einfach zu bedienenden Fitnessgeräten können Muskeln trainiert, die richtige Haltung geübt und am Gleichgewichtssinn gearbeitet werden. Alles natürlich so, dass gleichzeitig noch ein entspanntes Gespräch möglich ist.

In vielen Städten wurden die trendigen Parks schon eingerichtet und begeistert angenommen. Denn neben den gesundheitsfördernden Auswirkungen von Fitness sollte man auch die soziale Funktion der Outdoor-Fitnessparks nicht unterschätzen: Hier trainieren Jung und Alt gemeinsam, Kontakte werden geknüpft und Neuigkeiten ausgetauscht.

Auch in Hamburg und Umgebung besteht die Möglichkeit, die neuartigen Fitnessgeräte auszuprobieren. Einige ausgewählte Anlagen sind:

- Gut Stegen am Alsterwanderweg, 23863 Bargfeld-Stegen (8 Geräte)
- Im Park am Rathausplatz, 21244 Buchholz in der Nordheide (8 Geräte), Einweihung am 1. Juli 2008
- Hachedepark/Stadtpark und Roter Platz, 21502 Geesthacht (8 Geräte)
- Rathausplatz, 25462 Rellingen (3 Geräte)



Die Firma playfit, die innovative Spiel- und Sportgeräte für Outdoor-Fitnessparks herstellt, hat ihren Sitz in Hamburg. Sie bietet acht verschiedene Geräte an, unter anderem Rückentrainer, Beintrainer, Schultertrainer und die verschiedensten Massagegeräte. An jedem Gerät ist eine Übungsanleitung fest installiert, die die richtige Haltung und Bewegung anschaulich erklärt. Alle Übungen erfüllen neben westlichen Vorstellungen auch fernöstliche Prinzipien; sie regen beispielsweise den Energiefluss an oder wirken auf Akupunkturpunkte ein. Daher erreicht man durch das Training nicht nur größere Fitness, sondern auch Ruhe und Entspannung.

Die Geräte sind aus hochwertigem Edelstahl gefertigt und ästhetisch design; sie erfüllen die europäische Norm für

Spielplatzgeräte (EN 1176) und damit auch die Deutsche Norm DIN EN 1176, außerdem die Vorgaben der europäischen Norm für Fitnessgeräte (EN 957) und damit auch die Deutsche Norm DIN EN 957. Alle playfit-Geräte tragen das GS-Zeichen für "Geprüfte Sicherheit", das bedeutet, Geräte und Produktion sind gemäß § 7 des Geräte- und Produktsicherheitsgesetzes durch den TÜV Süd geprüft und abgenommen. Weitere Vorteile: Sie sind leicht zu bedienen und können in gewöhnlicher Straßenkleidung benutzt werden. So lohnt es sich immer, zu einem kurzen Training vorbeizukommen.

Weitere Informationen: playfit GmbH, Brauerknechtgraben 53, 20459 Hamburg-Neustadt, Telefon 0 40/37 50 35 19, Fax 0 40/30 70 92 63, E-Mail info@playfit.de.

