

Was ist ein Parkour der Vielfalt - Fitnesspark?



Ein Parkour der Vielfalt - Fitnesspark ist die Ansammlung mehrerer Outdoor Fitnessgeräte. Diese gibt es in Parks, auf öffentlichen Plätzen oder zwischen Wohnblocks. An den Geräten können Sportbegeisterte allen Alters kostenfrei trainieren.

1. Sport an der frischen Luft ist gesund



Sport an der frischen Luft ist besonders gesund. Denn so wird die Durchblutung der Lunge angeregt und das Immunsystem gestärkt. Anders als in Studios, in denen die Luft meist stickig und warm ist, können Sportler beim Training in Fitnessparks tief durchatmen und tun dabei noch etwas für ihre Gesundheit.

2. Fitnessparks sind kostenlos



Ein Fitnesspark ist jedem frei zugänglich und somit natürlich kostenlos. Besonders sozial schwache Menschen können so ihre Gesundheit stärken und am gesellschaftliche Leben teilnehmen. Hier können sich auch Sport-Neulinge ausprobieren, ohne direkt ein Abo abzuschließen, das ins Geld geht. Ob Amateur oder erfahrener Sportler – in einem Fitnesspark sparen Sie, im Gegensatz zu einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio, bares Geld.

3. Umfassendes Training aller Muskelgruppen



Ob Bein- Brust- oder Bauchtrainer: Outdoor Fitnessgeräte sind vielseitig und dienen dem umfassenden Training aller Muskelgruppen. Ein Fitnesspark besteht meist aus vielen verschiedenen Geräten und ist darauf ausgerichtet, ein allumfassendes Training zu bieten. Nicht nur Kraft- sondern auch Koordinations- und Konditionsübungen können Sportbegeisterte hier absolvieren. Ein Fitnesspark bietet die Möglichkeit, sich einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Schilder erklären den Sportlern ausführlich, wie die Übungen auf den Geräten funktionieren und welche Muskelgruppen sie damit trainieren.

4. Integration durch Sport: neue Kontakte knüpfen



Die Fitnessparks sind für jeden öffentlich zugänglich. Beim Training im Freien trifft man so schnell auf Gleichgesinnte. Gemeinsamer Sport verbindet und so können Menschen mit und ohne Migrationshintergrund in Fitnessparks leicht neue Kontakte und Freundschaften knüpfen.

5. Generationsübergreifendes Training mit der ganzen Familie



Ob Jung oder Alt, Amateursportler oder Profi, ein Fitnesspark bietet Angebote für Jedermann. So kann dort eine ganze Familie gemeinsam den Spaß an Bewegung entdecken.

6. Fitnessparks bieten Training für Senioren



Gerade ältere Menschen bewegen sich häufig zu wenig. Das ist auch ein Problem des mangelnden Angebots an Bewegungsmöglichkeiten. Einige Fitnessgeräte sind speziell für die ältere Generation konzipiert. Sie bieten Senioren so die Möglichkeit, sich an frischer Luft zu bewegen und dabei fit für den Alltag zu werden. Bewegungsgeräte für Senioren stärken durch einen schonenden Aufbau von Muskulatur Gleichgewicht und Koordination.

7. Fitnessparks bieten Training für Menschen mit Handicap



Auch für Menschen mit körperlicher Einschränkung gibt es in Fitnessparks speziell konzipierte Geräte. Rollstuhlfahrer können so verschiedene Muskelpartien trainieren und stärken. Natürlich entsprechen die Outdoor Fitnessgeräte für Menschen mit Handicap den neuesten Sicherheitsstandards und sind TÜV geprüft.

8. Radfahren, Joggen, Walken: Kombination mit anderem Freisport



Fitnessparks liegen häufig in einem Park. Dort bieten sich neben Fitness auch noch andere Sportarten an. Nach dem Laufen oder Walken, auf einer Fahrradtour oder nach einem Fußballspiel mit Freunden können Freisportler noch eine Einheit im Fitnesspark absolvieren. Die Kombination von Fitness und Ausdauersport ist besonders effektiv und bringt Abwechslung ins Sportprogramm.

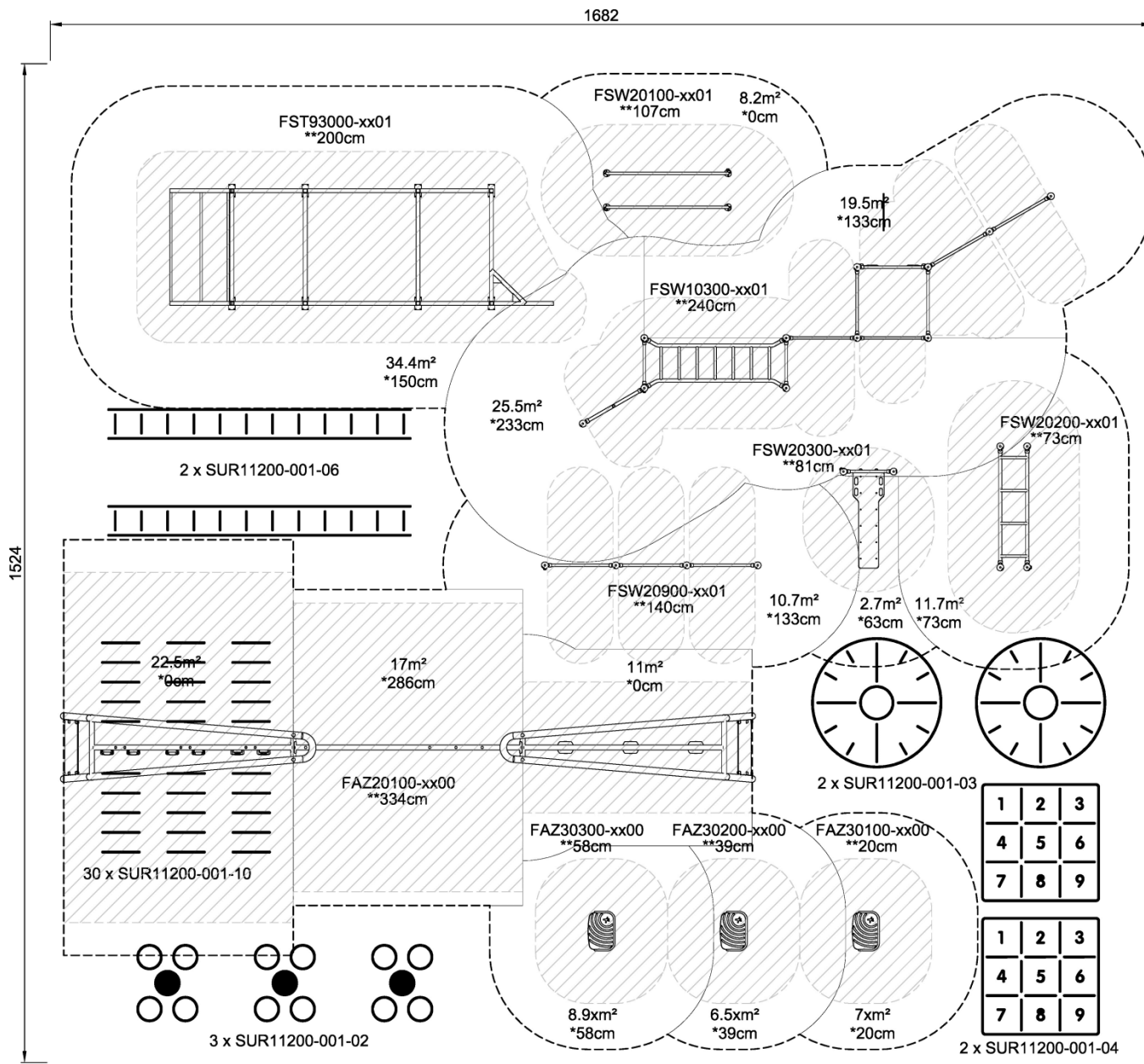
9. Umsetzung

Der komplette Projekt-Entstehungsprozess soll von Jugendlichen über ein Praktikum geplant, ausgearbeitet und aufgebaut werden.



Auf dem Parkour der Vielfalt wird es immer Sport-Events gegeben.





FSP30400
 **334cm
 ***184.6m²
 ***256.2m² (Surface Area)
 1:100