



REALISIERUNG EINES BEWEGUNGSPARCOURS - Kommune und Verein greifen Hand in Hand -

Referent: Kurt Schmidt

Datum: 07. Nov. 2018

Entstehung der Idee



- Kommune saniert Sportstätten
- Anlagen in der Nachbarschaft
- Anteil der Freizeitsportler, die nicht in einem Verein sein wollen, wird immer höher

Voraussetzungen zur Realisierung der Idee

- Begeisterung innerhalb der Bevölkerung, bei Vereinen und politischen Mandatsträgern wecken
- Entsprechendes Gelände muss vorhanden sein
 - Ideal ist ein Standort der Ausgangspunkt für Spaziergänge, Walking- und Laufrunden ist und in ein Gesamtkomplex von Sportanlagen integriert werden kann
- Sach- und fachkundige Mitstreiter finden, um das Projekt mittels Eigenleistungen zu stemmen

Erste Schritte auf dem Weg zur Realisierung

Gestaltungsvorschlag

- Anforderungsprofil erarbeiten
 - Soll generationsübergreifend sein, quasi ein Fitnessstudio im Freien
- Konzeptvorschläge und Angebote
 - Eigene Ideen
 - Kontakt und Unterstützung durch Personal-Trainer
 - Kontakt zum Lieferanten (Playparc: Geräte durch DOSB empfohlen, in Publikationen des Hessischen Sozialministeriums genannt)

• Gesamtkosten:

- Geräte: € 50.000
- Montage: € 18.000
- Planierungsarbeiten, Fertigrasen, Fallschutzmatten, Hackschnitzel € 7.000

€ 75.000

Erwachsenenschaukel
„SWING“

Tischtennis

Oberkörper
Ergometer

Schwebende
Arme

Rückenstrecker-
UNIKIT

Situps-Beinheber
KOMBI

Dehnen

Armzug

Liegestütz

Einleitung

Balancierstrecke 4m

ca. 35 m

ca. 10 m



Finanzierung

- Städtischer Zuschuss € 25.000
- Spenden € 30.000
- Sachspenden € 7.000
- Montage Eigenleistung



Kostenrahmen wurde eingehalten!!



Organisatorisches:
Stadt ist der Bauträger und wickelt alle finanziellen Transaktionen ab.
Ehrenamtliche aus drei Vereinen machen den Rest

Aktivitäten in Eigenleistungen

- Einmessen der Geräte - Sicherheitsabstände
- Ausheben der Fundamente
- Stellen der Geräte
- Fundamente betonieren
- Fertigrasen verlegen
- Hackschnitzel aufbringen

Alle Arbeiten wurden an drei Wochenenden von jeweils 12-15 Personen geleistet

- Gesamtterminplan
- Arbeitsablaufplan
- Helfereinsatzplan





Kernteam








Einweihung und Nutzung

- Von der Idee bis zur Einweihung – 11 Monate
- Erstellung einer Sponsoren- und Helfertafel
- Einweihungsfeier mit allen beteiligten Sponsoren und der Bevölkerung
- Ideen für dauerhafte Nutzung entwickeln
 - Schulung der Übungsleiter der Orts- und Nachbarvereine
 - FitCamp Veranstaltungen
 - Presseveröffentlichungen
- Pflege der Anlage
- Ein Kümmerner muss für die Anlage zuständig sein

Wir begrüßen Sie auf dem **4FCIRCLE®** Bewegungsparcours.
Entwickeln Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten je nach Lust und Bedarf!
KOORDINATION - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - MOBILISIERUNG

ORIENTIERUNG Lesen Sie diese Einführungstafel sorgfältig und orientieren Sie sich anschließend anhand der Stationstafeln. Belastungsstufen immerfelt: GELB steht für leicht GRÜN steht für mittel BLAU steht für schwer An diesen Stationen verbessern Sie Ihre Geschicklichkeit, Koordinative Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit erleichtern Ihnen das Leben nicht nur im Sport sondern auch im Alltag. Orientieren Sie sich an den Stationstafeln .	MODUL ERWÄRMUNG Bewegen Sie sich 12-15 Minuten locker trabend über das Gelände oder auf einer ausgewiesenen Laufstrecke. Alternativ: Fahrrad. An diesen Stationen verbessern Sie Ihre Geschicklichkeit, Koordinative Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit erleichtern Ihnen das Leben nicht nur im Sport sondern auch im Alltag. Orientieren Sie sich an den Stationstafeln .	Trainingsgelände, Laufstrecke Stationen: Balancierstrecke und Schwebende Plattform
MODUL KRAFT An diesen Stationen trainieren und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsreihe mit der angegebenen Wiederholungszahl. Bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen Sie sich dann erst zur nächsten Station. An diesen Stationen trainieren und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsreihe mit der angegebenen Wiederholungszahl. Bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen Sie sich dann erst zur nächsten Station. An diesen Stationen trainieren und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsreihe mit der angegebenen Wiederholungszahl. Bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen Sie sich dann erst zur nächsten Station.	MODUL AUSDAUER Bewegen Sie sich optimaler Weise mindestens 30 Minuten auf einer möglichen Laufstrecke im Gelände, in einer Geschwindigkeit, dass Sie sich während des Laufens noch unterhalten können. Durch ein Training der Ausdauer stärken Sie Ihre Herz-Kreislauf-tätigkeit und wirken damit den meisten Zivilisationskrankheiten entgegen.	Stationen: Rückenstrecken Universal, Beinheber / Situps, Liegestützen, Armzug, Hüftschwung, Hüftheber und Gesamtes Gelände
MODUL BEWEGLICHKEIT An diesen Stationen trainieren und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsreihe mit der angegebenen Wiederholungszahl. Bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen Sie sich dann erst zur nächsten Station. An diesen Stationen trainieren und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsreihe mit der angegebenen Wiederholungszahl. Bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen Sie sich dann erst zur nächsten Station.	MODUL MOBILISIERUNG An diesen Stationen trainieren und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsreihe mit der angegebenen Wiederholungszahl. Bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen Sie sich dann erst zur nächsten Station.	Station: Dehnen

Bewegungsparcours Rodau
Die Benutzung der Anlage ist bis zum Einbruch der Dunkelheit gestattet

 Kein Feuer	 Kein Alkohol	 Keine Hunde	 Keine Fahrräder	 Kein Abfall	 Sportschuhe benutzen	 Notruf
--	--	---	--	---	--	--

Schäden / Mängel melden Sie bitte bei der Stadtverwaltung ☎ 06251 - 700 30



Beinheber / Situps

MODUL KRAFT (Bauch, Hüftbeuger)

4FCIRCLE®

So funktioniert {Bewegung}



leicht



15 Wdh.
2-4 mal

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Auflageflächen ab, so dass Sie mit den Füßen gerade noch die Querstreben/Fußstützen bzw. den Boden berühren können. Ziehen Sie, mit gebeugten Knien, im Wechsel **jeweils einen Oberschenkel** Richtung Oberkörper und **setzen das Bein dann wieder an der Querstrebe/Boden** auf, dann mit der anderen Seite, usw.

Variation: Beine gestreckt, oder das Gegenbein immer bereits anheben, während Sie das andere Bein absenken.

leicht



12-15 Wiederholungen
2-4 mal

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Beugen Sie Ihre **Knie rechtwinklig** und legen Sie die Fersen auf der entsprechenden Auflage ab, **ohne sich mit den Füßen einzuhaken**. Heben Sie Ihren Oberkörper **langsam** in Richtung Ihrer Knie.

mittel



20 Wdh.
2-4 mal

Nach 2-3 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie **gleichzeitig beide Oberschenkel**, mit gebeugten Knien, Richtung Oberkörper ziehen, die **Beine anschließend wieder absetzen**, usw.

Variation: Mit den angehobenen Beinen schwingen.

mittel



20 Wiederholungen
2-4 mal

Nach **4 Wochen** regelmäßigem Training verändern Sie Ihre Armposition indem Sie **die Arme vor der Brust** kreuzen (siehe Skizze). Übung siehe oben.

schwer



15 Wdh.
2-4 mal

Nach weiteren 2-3 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie **gleichzeitig beide Oberschenkel**, mit gebeugten Knien, Richtung Oberkörper ziehen, die Beine anschließend wieder senken, **ohne sie abzusetzen**. Abschließend wieder nach oben **ohne Schwung** zu holen, usw.

Variation: Beine gestreckt.

schwer



25 Wiederholungen
2-4 mal

Verändern Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Armposition erneut, indem Sie die **Arme seitlich an den Kopf** nehmen (siehe Skizze). Übung siehe oben.

www.playparc.de

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFZg2FtNpbOGMLsdeAigffpuLZa-sgEsd>

Einweihungsfeier



