

# Fitnesszonen für Generationen

## Fitness im Freien frei für alle

**THEMENBEREICH** | BASISDIENSTLEISTUNGEN, LEADER, GEMEINDEN | INNOVATION

**UNTERGLIEDERUNG** | TOURISMUS | FRAUEN | JUGEND | INTEGRATION & SOZIALE

INKLUSION | SOZIALE DIENSTLEISTUNGEN | GESUNDHEIT | INTERKOMMUNALE

KOOPERATION | GEMEINDEENTWICKLUNG | STANDORTENTWICKLUNG

**PROJEKTREGION** | NIEDERÖSTERREICH

**LE-PERIODE** | LE 14-20

**PROJEKTLAUFZEIT** | 2019-2019

**PROJEKTKOSTEN GESAMT** | PRO PARK CA.20 000€

**MASSNAHME** | BASISDIENSTLEISTUNGEN UND DORFERNEUERUNG IN LÄNDLICHEN GEBIETEN

**TEILMASSNAHME** | 7.1 FÖRDERUNG FÜR DIE AUSARBEITUNG UND AKTUALISIERUNG VON PLÄNEN FÜR DIE ENTWICKLUNG DER GEMEINDEN UND DÖRFER IN LÄNDLICHEN GEBIETEN UND IHRER BASISDIENSTLEISTUNGEN SOWIE VON PLÄNEN ZUM SCHUTZ UND ZUR BEWIRTSCHAFTUNG VON NATURA-2000-GEBIETEN UND SONSTIGEN GEBIETEN MIT HOHEM NATURSCHUTZWERT

**VORHABENSART** | 7.1.2. PLÄNE UND ENTWICKLUNGSKONZEPTE ZUR DORFERNEUERUNG

**PROJEKTTRÄGER** | INNOFIT GMBH

### KURZBESCHREIBUNG

Aufwertung der öffentlichen Freizeiträume, insbesondere Spielplätze durch die Installation von langlebigen, leicht und intuitiv bedienbaren Outdoor-Fitnessgeräten und damit einhergehender Förderung der allgemeinen Gesundheit und des sozialen Zusammenhalts durch die Schaffung von Begegnungszonen für alle Generationen. Frei zugängliche Fitnessparks ermöglichen auch all jenen eine gezielte körperliche Betätigung, für die aus Kostengründen oder einer persönlichen Hemmschwelle der Besuch eines Fitnesscenters nicht möglich ist.

### AUSGANGSSITUATION

Viele Gemeinden sind in der heutigen Zeit mit dem Problem konfrontiert, dass Bewohner zum Arbeiten auspendeln müssen und demgemäß nur zu Wohnzwecken in ihrer Gemeinden verweilen. Hier gilt es für die Pendler attraktive Angebote zu schaffen um ihre Freizeit auch in ihrem Wohnort zu verbringen. Ein Fitnesspark in unmittelbarer Reichweite vor der eigenen Haustüre hilft Freizeit sinnvoll zu verbringen und dabei noch kostenfrei etwas für die Gesundheit tun. Die Hebung der allgemeinen Gesundheit spart bereits mittelfristig Kosten im staatlichen Gesundheitswesen durch fittere und widerstandsfähige Menschen. Auch in der Arbeitswelt sind durch den Rückgang von Krankenständen längerfristig nicht unerhebliche Einsparungen zu erwarten. Die Auswirkungen vieler "Zivilisationskrankheiten" können vermindert werden. Die Einsparungen in diesem Sektor kommt letztendlich auch den Gemeinden zugute.

### ZIELE UND ZIELGRUPPEN

Gemeinden können das Freizeitangebot für ihre Bewohner attraktivieren und erweitern und so auch einer möglichen Abwanderung entgegenwirken. Tourismusregionen erweitern so gezielt ihr Angebot um weitere Besucher anzulocken und damit einen wirtschaftlichen Vorteil zu lukrieren.

Für die Bewohner selbst eröffnet sich die Möglichkeit ohne Kosten gezieltes Körpertraining zu absolvieren und somit Gesundheit und Beweglichkeit zu steigern. Insbesondere bei der Aufstellung von Fitnessgeräten im Bereich von Spielplätzen und ähnlichen Arealen haben Erwachsene die Möglichkeit ihre Kinder zu beaufsichtigen und gleichzeitig zu trainieren. Bei Pilotversuchen hat sich gezeigt, dass vor allem auch ältere Personen die Gelegenheit zu körperlicher Mobilisierung gerne nutzen. Dadurch, dass es auch Geräte speziell für Kinder und welche für gebrechliche oder solche mit körperlichen Einschränkungen (rollstuhlgerecht) gibt, bieten Outdoor Fitnessparks ein gemeinschaftliches Erlebnis für die ganze Familie und alle Generationen.

#### PROJEKTUMSETZUNG UND MASSNAHMEN

Die flächendeckende Errichtung solcher Freizeitparks ist in nahezu beliebig viele Einzelprojekte zu zerlegen, die im Ablauf einander ähneln

- Auswahl des Ortes
- Definieren der Schwerpunkte und Zielgruppen
- Bedarfsgerechte Auswahl der Trainingsgeräte
- Auswahl von geeigneten Aufstellflächen
- Errichtung des Parks (Aufstellung, Test und Abnahme)
- Optional: Hilfestellung bei begleitenden Veranstaltungen (Eröffnung), Einschulung
- Bei Bedarf: Service und Wartung

#### ERGEBNISSE UND WIRKUNGEN

Bereits durchgeführte Pilotprojekte beweisen, dass sich trotz anfänglicher Skepsis sehr schnell Interessensgruppen zum gemeinsamen Training zusammenfinden und vor allem Familien das Angebot gerne gemeinsam nutzen. Ältere Menschen, deren Hemmschwelle für den Besuch eines Fitnesscenters zu groß ist, nutzen gerne die Möglichkeit ohne Leistungs- und Zeitdruck in normaler Straßenkleidung gezieltes Bewegungstraining zu absolvieren.

#### ERFAHRUNG

In der Vergangenheit war die Errichtung solcher Parks oft mit hohen Kosten verbunden, was bei Entscheidungsträgern Skepsis hinsichtlich einer wirtschaftlichen Zweckmäßigkeit hervorgerufen hat. Wir haben durch neue Konzepte die Aufstellung solcher Parks einfach und leicht leistbar gemacht, und können auf die Erfahrungen aus der Aufstellung von ca. 3500 Parks mit über 20.000 Geräten im benachbarten Ausland zurückgreifen. Die Umsetzung der ersten Parks in Österreich ist nach Befragung der Bevölkerung und viel und langer Überzeugungsarbeit bei Entscheidungsträgern, mit einer bemerkenswerten Einigkeit und Akzeptanz der politischen Vertreter aller Richtungen erfolgt. Der tatsächliche Erfolg der Pilotprojekte spiegelt sich jedoch in der begeisterten Annahme der Trainingsmöglichkeiten durch die betroffenen Bewohner und Besucher wider. Nahezu alle prognostizierten Vorteile (Training ganzer Familien, Freundschafts-

und Gruppenbildung, Benützung durch ältere oder gebrechliche Personen, Krafttraining durch Junge, Therapieunterstützungen, etc.) sind innerhalb kurzer Zeit sichtbar eingetreten.



Innofit



Innofit



Innofit

## LINKS

[www.Innofit.at](http://www.Innofit.at) (<http://www.Innofit.at>)

## DOWNLOADS

[Einführungsangebot](https://le14-20.zukunftsraumland.at//index.php?inc=download&id=1935) (<https://le14-20.zukunftsraumland.at//index.php?inc=download&id=1935>)

[Katalog](https://le14-20.zukunftsraumland.at//index.php?inc=download&id=1936) (<https://le14-20.zukunftsraumland.at//index.php?inc=download&id=1936>)