



Outdoor-Fitness Geräte als Instrument der Prävention und der Gesundheitsorientierung bieten in den verschiedenen Settings die erforderlichen Ansätze, um sogar „bewegungsabstinente Kandidaten“ zu locken.

Um den Aufforderungscharakter eines Gerätesystems zu untermauern, stehen Design und Qualität an wichtiger Stelle sowie ein breit gefächertes Gerätespektrum. Mit einer großen Auswahl an Geräten und den damit verbundenen vielseitigen Übungsvarianten erhalten Entscheidungsträger eine exzellente Grundlage für maßgeschneiderte Konzepte an den jeweils vorgesehenen Standorten.

Vom Märchen zum Traum

Frank Müller, Studiendirektor, Gymnasium Feuchtwangen, Fachberater Latein und Sport:

„Sie gewinnen ja doch nicht...“ war der Satz des Mannes vom Sachaufwandsträger, der in buchstäblich letzter Minute einer Bewerbung zustimmte. Die Verlosung des DFB von 1000 Mini-Spielfeldern infolge des WM „Sommermärchens“ 2006 stand unmittelbar bevor. Dass heute, fast 15 Jahre später, aus einem öden Hausmeistergarten am Gymnasium Feuchtwangen einer der schönsten Sport-Pausenhöfe wurde, gleicht ebenfalls einem Märchen: Durch einen weiteren Neubau zentral in die Mitte gerückt betreibt man nun Sport in jeder Freistunde oder Pause unweit der Lernstätten. Die gering gehaltene Lärmbelastigung wird durch ein Vielfaches aufgrund der gesteigerten Aufmerksamkeit zufriedener Schüler kompensiert. Sportfeste sind infolge des „Arena-Charakters“ immer das jährliche Highlight des Schullebens.

Nachdem nach fünf Jahren der beabsichtigte Bau einer Straße durch die Intervention des Polizeichefs mit dem Hinweis auf ein Amokscenario erfolgreich verhindert wurde, sollte nach einem weiteren Multifunktionsplatz dem Ganzen die Krönung aufgesetzt werden:

Staying Fit-4-Future: Bewegung als Lebensbegleiter

Die Kinder von heute sind die Jugendlichen und Erwachsenen von morgen. Den Bewegungsdrang als Säugling und in der Kita kennen alle Eltern. Im Laufe der Jahre finden informelle sportliche Aktivitäten ihren Weg im Lebenslauf der meisten Menschen – über den Schulhof, den Sportverein und das kommunale Umfeld.

Gerade für Schüler im kritischen Pubertätsalter, die es nicht so sehr mit den Bällen haben, zeigt sich im Sportunterricht immer wieder das Interesse zu leichtem Kraft-Training. Passende Outdoor-Geräte, die überall an den Strand-Promenaden dieser Welt frei zugänglich sind und höchsten Zuspruch finden, dürften leicht installierbar sein. Finanziell gut ausgestattet durch Preisgelder, u.a. des Sportabzeichens, aber auch aufgrund von Spenden zufriedener Eltern lag das finale Projekt schon in „trockenen Tüchern“, – dachte man.

Es kam ganz anders: Es sollte ein 4 Jahre dauernder Diskussionsmarathon folgen mit vielen Unterstützern, angefangen vom Elternbeirat bis hin zu den Chefs von der LASPO und des Landessportverbandes.

Eine Installation wurde aber aufgrund sicherheitsrelevanter Aspekte stets negiert: Zwar ließen DIN-Normen zu, dass Kleinkinder ab drei Jahren auf über 3,50m hohen Turmbauten herumklettern, ein 13jähriger durfte sich aber nicht an ein 2,20m hohes Reck mit dem Status eines „Outdoor“-Gerätes hängen.

Ob die Zusendung über die Unsinnigkeit der altersbestimmten Normen durch ein Foto der kleinsten Kollegiatin und des größten Sechstklässlers mit 1,85m Körpergröße zum Umdenken bewegte, ist ungewiss: In enger Zusammenarbeit mit dem Hersteller playfit konnte man schließlich einen Konsens finden und unter Hilfestellung der KUVB dem Landratsamt das lang ersehnte „Plazet“ abringen.

Im Nachhinein erwies sich das Zusammentreffen der Verantwortlichen des hanseatischen Outdoor-Geräte Herstellers „playfit“ und einer bayrischen Schule als Glücksfall. Im Gegensatz zu anderen Anbietern scheuten die Verantwortlichen den weiten Weg nach Feuchtwangen nicht, obwohl ein Erfolg in der mehr als festgefahrenen Situation völlig unrealistisch schien. Beim ersten Treffen war man sich, vielleicht gerade auch wegen der regionalen Fremdheit, sofort sympathisch. Die schriftliche Kommunikation erfolgte aufgrund des gemeinsam entdeckten Faibles für die lateinische Sprache nun zumindest in Phrasen in der alten Sprache: „Mens sana in corpore sano“ oder „pecunia non olet“ e. a..

Dass die gelieferten Geräte den Versprechungen in nichts nachstehen, sei nur am Rande erwähnt.

Denn wie der römische Satiriker Martial in einem Epigramm betont: „Man muss die Gäste fragen, nicht den Koch!“ ►

Outdoor fitness equipment as a tool of prevention and health orientation provides the necessary approaches in the various settings to attract even those who do not exercise.

To underpin the stimulative nature of a fitness unit, design and quality as well as a wide range of equipment are of paramount importance. A wide selection of equipment and fitness stations designed to be versatile and used for multiple exercises provides decision-makers with an excellent basis for tailor-made concepts at the respective locations.

From fairy tale to a dream come true

Frank Müller, deputy head teacher, Feuchtwangen Grammar School, curriculum advisor for Latin and sports:

“You won’t win after all...,” is what the man from the operating cost bearer said when approving an application at literally the very last minute. The DFB (German Football Association)’s drawing of 1,000 mini-pitches following the 2006 FIFA World Cup «Sommermärchen» (“Summer Fairy Tale”) was about to take place. The fact that today, almost 15 years later, a dreary concierge garden at the Feuchtwangen grammar school has been turned into one of the most beautiful school playgrounds is also almost like a fairy tale: having been moved to the centre by another new building, students now play and do sports there in every free period or break not far away from the classrooms. The noise pollution, which is kept to a minimum, is compensated many times over by the increased attention of satisfied students. Due to the “arena atmosphere”, sports festivals are always the annual highlight of school life.

After the intended construction of a road had been effectively prevented for five years by the intervention of the chief of police, pointing out the risk of a potential shooting rampage, the cherry was to be put on the cake after the installation of another multifunctional playground:

Students at the critical age of puberty who are not so keen on ball games are particularly interested in doing gentle strength training in sports lessons. It should be easy to install suitable outdoor equipment, which is highly popular as well as free and open to the public on beach promenades all over the world. Well-funded by prize money, including the sports badge, but also by donations from satisfied parents, the final project was already in the bag – at least that is what everyone thought.

Things turned out quite differently: four long years of endless debates with many supporters were to follow, from the parents’ council to the

Staying Fit-4-Future: establishing exercise as a permanent feature of life

The children of today are the young people and adults of tomorrow. Parents know only too well their children’s high levels of energy that need to be expended as infants and in day-care centres. Over the years, informal sporting activities are finding their way into most people’s lives – through school playgrounds, sports clubs and local communities.

heads of LASPO (Bavarian State Office for Schools, Regional Office for School Sport) and the state sports association

However, an installation had always been rejected for safety reasons: DIN standards allowed small children from the age of three to climb towers of over 3.50 metres, but they prohibited a 13-year-old from hanging on a 2.20 m high bar having the status of “outdoor” equipment.

It is not clear whether a photo showing the smallest senior class student and the tallest sixth-grader with a height of 1.85 metres and thus illustrating the absurdity of age-based standards brought about a change in thinking: in close co-operation with playfit, a consensus was finally reached and with the help of the KUVB (German Social Accident Insurance Institution for local authorities in Bavaria), the long-awaited approval was obtained from the district administrator’s office.

In retrospect, the meeting between managers of the Hanseatic outdoor equipment manufacturer “playfit” and a Bavarian school proved to be a stroke of luck. Unlike other suppliers, the playfit team did not hesitate to come all the way to Feuchtwangen, although breaking this deadlock and moving forward seemed completely unrealistic. When we first met, we immediately liked each other, perhaps precisely because of the regional differences. Due to our mutual fascination with the Latin language, written communication now at least contained some phrases in the ancient language: “Mens sana in corpore sano” or “pecunia non olet” e. a..

It hardly needs mentioning that the high-quality equipment does not fall short of the promises made.

For as the Roman satirist Martial stresses in one of his epigrams: “You have to ask the guests, not the cook!”.

In any case, the school community at the grammar school is delighted that, with the help of all those involved, above all the operating cost bearer, KUVB and last but not least the playfit company, the grammar school students and teachers alike can enjoy the “sports playground of the future” every day, which provides a good learning environment and provides plenty of opportunities to exercise and stay fit.

Increasing the attractiveness of individual districts

Carsten Wehde, first chairman of the TSV Schilksee von 1947 e.V. association:

Reasons why TSV Schilksee 1947 e.V., represented by its first chairman Carsten Wehde, decided to install a fitness trail in the Kiel district of Schilksee: “It has been repeatedly reported that – also and especially ▶





► Die Schulfamilie am Gymnasium schätzt sich auf jeden Fall glücklich, dass mit Hilfe aller Beteiligten, allen voran dem Sachaufwandsträger, der KUVB und nicht zuletzt dem Hersteller, den Gymnasiasten als auch Lehrern der „Sport-Pausenhof der Zukunft“ täglich viel Freude, ein gutes Lernklima und zudem genügend Fitness bringt.

e.V. vorteilhaft. So können einige unserer Abteilungen die dort zur Verfügung gestellten Geräte während der Trainingszeiten nutzen. Aber sicher ist es ebenfalls für den DSV, den Seglern des Olympiastützpunktes und den Schülern des Sportinternates in Schilksee ein sehr attraktives Angebot mit breiter Außenwirkung. ... Wir hoffen somit einen Beitrag zur Modernisierung des Stadtteils Schilksee leisten zu können."

Am 05.06.2020 wurde das neu errichtete „OutGym“ des Vereins eröffnet. Bei schönstem Wetter konnte, unter Einhaltung der derzeit geltenden Regeln, die Eröffnung des kleinen Outdoorsportparks des TSV Schilksee von 1947 e. V. gebührend gefeiert werden.

Steigerung der Attraktivität einzelner Stadtteile

Carsten Wehde, 1. Vorsitzende des TSV Schilksee von 1947 e.V.:

Beweggründe des TSV Schilksee 1947 e.V. vertreten durch den 1. Vorsitzenden Carsten Wehde für die Errichtung eines Bewegungsparcours im Kieler Stadtteil Schilksee: „Immer wieder wird darüber berichtet, dass es – auch und insbesondere im Stadtteil Schilksee – zu einer "Überalterung" der Gesellschaft kommt. Gefragt ist auch, was zur Steigerung der Attraktivität einzelner Stadtteile getan werden kann.

Aus unserer Sicht ist der Bau eines Generationenparks ein äußerst wichtiger Beitrag zur Steigerung und zum Erhalt der Lebensqualität im Stadtteil Schilksee. So können alle Altersgruppen zu jeder Zeit an der frischen Luft Sport treiben.

Auch die Attraktivität des Standortes Olympiahafen Schilksee würde aus unserer Sicht davon profitieren, da auch Gastlieger/Segler und Strandbesucher von einem solchen Angebot gern Gebrauch machen würden. Insgesamt kann dieses Angebot auf lange Zeit die Freizeitaktivitäten ganzer Familien positiv beeinflussen, da es hier möglich ist, sowohl spielerisch als auch professionell gemeinsam Sport zu betreiben.

Die Realisierung eines solchen Generationenparks im Stadtteil Schilksee ist nicht zuletzt auch für den TSV Schilksee von 1947

Die Geräte stehen nicht nur jedem Mitglied des TSV Schilksee von 1947 e. V., sondern grundsätzlich jedem Bürger kostenfrei zur Verfügung. Es handelt sich dabei um eine Sammlung von fünf verschiedenen Geräten, die in ihrer Anwendung alle Muskelgruppen des Körpers ansprechen. Es wird mit seinem eigenen Körpergewicht trainiert. An allen Geräten sind Hinweistafeln zur richtigen Benutzung angebracht. Der TSV Schilksee von 1947 e. V. wünscht sich eine rege Nutzung durch Jung und Alt. Jeder ist eingeladen Sport zu machen. Gemeinsam sind wir stark – so das Motto des TSV Schilksee von 1947 e.V.

Fazit

Die aufgeführten Beispiele zeigen wie attraktive Outdoor-Bewegungsangebote in unterschiedlichen Settings einen nachhaltigen Beitrag zu Wohlbefinden und Lebensfreude sowie Prävention und Gesundheit bilden können.

Weltweit ist eine Zunahme an körperlicher Inaktivität zu verzeichnen. Es ist zu einer globalen Herausforderung geworden, diesen Entwicklungen entgegenzutreten, um die aus dem Bewegungsmangel entstehenden gesundheitlichen Folgen und die damit verbundene Belastung des Gesundheitssystems weltweit zu bekämpfen. Ziel sollte es sein, vergleichbar mit der Verteilung von Kinderspielplätzen, eine gesetzliche Vorgabe für die Errichtung von Bewegungsparcours als Baustein für eine bewegungsfreundliche und -aktivierende Infrastruktur von Städten und Gemeinden zu schaffen – in dem Sinne „Fit-4-Future: Kinder in Bewegung“ Nicht nur für Kinder sondern auch für Jugendliche und Erwachsene. ■



Fotos: playfit GmbH

► in the district of Schilksee – our society is ageing. The question is also what can be done to increase the attractiveness of individual urban districts.

In our view, the construction of a multi-generation park will make an extremely important contribution to increasing and maintaining the quality of life in the Schilksee district. In this way, all age groups will be able to do sports in the open air at any time.

We also believe that this would enhance the attractiveness of the Schilksee Olympic Port as a location, as visiting yachtsmen and boat owners/ sailors and beach goers would also like to take advantage of such an opportunity. All in all, this facility can have a long-term positive effect on the leisure activities of entire families, since it allows both playful and professional sporting activities to be pursued together. The establishment of such a multi-generation park in the Schilksee district is not least also advantageous for TSV Schilksee von 1947 e.V. Some of our departments can use the equipment provided there during training sessions. However, it is certainly equally attractive for the DSV (German Sailing Federation), the sailors of the Olympic Training Centre and the students of the sports boarding school in Schilksee and it has a broad public appeal. ... We hope to make a contribution to the Schilksee district renewal."

The newly built «OutGym» of the association was opened on 5 June 2020. The opening of the small outdoor fitness park of TSV Schilksee von 1947 e.V. was duly celebrated in beautiful weather and in compliance with the current social distancing rules.

The equipment is available free of charge not only to every member of TSV Schilksee von 1947 e.V., but to every citizen. It is a set of five different types of fitness equipment designed to target each muscle group in the body. Users exercise using their own body weight. All equipment comes with clear, easy-to-follow instructional signs. TSV Schilksee von 1947 e.V. would like to see the equipment put to good use by both young and old. Everyone is invited to do sports. Together we are strong – this is the motto of TSV Schilksee von 1947 e.V.

Conclusion

The examples presented show how attractive outdoor sports facilities in different settings can make a sustainable contribution to well-being and joie de vivre as well as prevention and health.

Physical inactivity is on the rise worldwide. It has become a global challenge to counter these developments in order to fight the health consequences of physical inactivity and the associated impact on health care systems worldwide. The aim should be, comparable to the provision of children's playgrounds, to come up with a legal requirement for the installation of fitness trails as a key element of an exercise-friendly infrastructure of cities and municipalities – in the sense of "Fit-4-Future: Kids in Motion". Not only for children, but also for young people and adults. ■

Photos: playfit GmbH

KuKuk

Spiel- und Naturräume

„Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.“ Maria Montessori



www.zumkukuk.de

Landesgartenschau Überlingen 2021