

Gesund Leben im (Arbeits-)Alltag Aber wie?

am Beispiel
Bewegungspark Bad Orb



Projektidee

- Elterninitiative Kinderkleiderbasar Spende i. H. von 10.000 € für die Anschaffung von Outdoor-Fitnessgeräten
- Erlös der Kleiderbasare immer für soziale Zwecke, häufig für Kinder
- Ziel:
 - Schaffung eines Bewegungsparks für alle Generationen
 - hierzu Verdopplung durch weitere Sponsoren



Planung - Standortsuche

- erweiterter Kurpark, da dort bereits Bewegung und Treffpunkt der Generationen stattfindet
- Nähe zu Kliniken, Kurgebiet, Altenheim, Seniorenwohngemeinschaft „Die Herbstzeitlosen e. V.“
- längster Barfußpfad Deutschlands, Kneippanlage, Bouletreff, Natur-Erlebnisbad, Therme, beliebter Spazierweg, Lauf- und Walkingstrecke
- Parkmöglichkeiten, Bushaltestelle



Planung - Standortsuche



Maßstab 1:1000



Planung - Geräteauswahl

- Anbietersuche
- Hauptzielgruppe ab 45 Jahre
- Qualität der Geräte
- Erweiterbarkeit
- Motivation zur Nutzung
- Beanspruchung aller Muskelpartien



Geräte



Bewegungsgeräte für KURSTADT BAD ORB
Angebot Nr. 10250

Outdoor-Fitnessgeräte 5
Abenteurer-Spielplätze

CF 02 Fahrrad Stepper
Für Ausdauer, Konditionstraining,
Körperbalance



CFE 05 Schulter-Nacken Trainer
Für Rollstuhlfahrer
Beweglichkeitsstraining für Schultern, Arme und
Handbereich



CF06 Beinpresse
Zur Stärkung der Bein- und
Gesäßmuskulatur; Knie stabilisation



CF 09 Nordic Walker (DUAL)
Gehbewegung mit Einsatz der Arme.
Ganzkörpertraining



CF 18-2 Kraftstation 2 Senior
Kraft und Ausdauertraining für Rücken,
Schultern und Arme. Zur Stabilisierung der
aufrechten Körperhaltung.



CFE08 Lat-Zugmaschine
Für Rollstuhlfahrer
LINKS: Rückenzug
RECHTS: Zugtrainer zur Brust



CFE07 Arm-/Beinfahrrad
Für Rollstuhlfahrer
Schulter-, Arm und Bein Ausdauertraining.



7 Bewegungsgeräte, 14 Stationen, über 14 Übungen



Sponsoren

- *Nachhaltigkeitsstrategie der Hess. Landesregierung Projekt „GesundLeben – GesundBleiben“*
- Hotel- und Gaststättenverband Bad Orb
- Bad Orb Kur GmbH
- MediClin Reha-Zentrum Bad Orb
Fachklinik für Neurologie und Konservative Orthopädie
- und weitere



Ausführung

- Fundamentherstellung durch Eigenbetrieb Betriebshof
- Aufbau durch Herstellerfirma
- Herstellung der Wegeführung durch Eigenbetrieb Betriebshof
- *Anleitung und Informationstafel in Fertigung*









Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
und
viel Erfolg und Freude an der
Bewegung!

