



Stiftungsprojekt
Outdoor - Fitnessparcour

Cospudener See - Markkleeberg



Inhaltsverzeichnis

1. Vorstellung der Projekts (Status quo, Zielstellung, etc.)	S. 2
2. Standort - Lage	S. 3-4
3. Umsetzung - Geräteauswahl	S. 5 -8
4. Beispielbilder	S. 9 - 10
5. Sportwissenschaftliches Konzept	S. 11 - 14



Vorstellung der Projekts

Die GENERION Stiftung ist eine gemeinnützige Stiftung mit Sitz in Leipzig.

Zweck der Stiftung ist u.a. die Förderung des Breitensports und die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in Ihrer Entwicklung durch eine bewusste, ausgeglichene und zielgerichtet Lebensweise durch Sport, Natur und gesunde Ernährung.

Die ggw. Corona Krise hat gezeigt, wie wichtig es ist - von Jung bis Alt - gesundheitlich fit und vital zu sein und zu bleiben. Zudem wurde offensichtlich, dass im Falle einer Pandemie die allgemeinen Sportangebote vollständig zum Erliegen kommen und sich die Möglichkeiten der sportlichen Betätigungen auf Outdoor Aktivitäten beschränken. Überwiegend fehlt hierfür ggw. jedoch die Infrastruktur die ein nachhaltiges, sicheres und motivierendes Training ermöglicht.

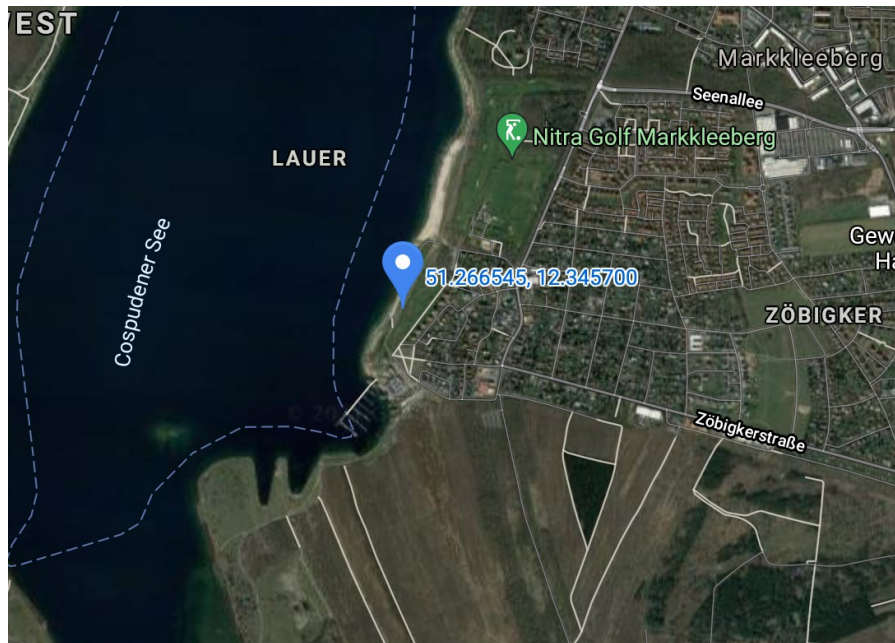
Um diesen Status quo im Positiven zu verändern, planen wir als Stiftungsprojekt 2021/2022 die Realisierung einer öffentlichen Outdoor Fitness Anlage im Leipziger Südraum. Diese soll allen Generationen die Möglichkeit bieten ihre Beweglichkeit, Koordination und allgemeine Fitness zu trainieren, zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen/Stationen sollen dabei so beschaffen sein, dass die Ausführung an die individuelle Stärke und koordinative Fähigkeit des Nutzers angepasst werden kann. Ein sicheres Training muss stets gewährleistet sein.

Zielstellung:

- ✘ Motivation, Inspiration und Anregung zur Bewegung, zum Sport und zu einem gesunden Lebenswandel
- ✘ Erhalt und Steigerung der Vitalität, Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens
- ✘ abwechslungsreiches sicheres und individuelles Training für alle Altersgruppen
- ✘ Schaffung eines Treffpunkts für alle Generationen
- ✘ gute Erreichbarkeit und öffentliche Zugänglichkeit
- ✘ robuste und unanfällige Geräte/Stationen (Vandalismus)



Standort



Lage: Ostufer des Cospudener Sees - Zöbiker

Maß: Streifen von ca. 85 m mal 6,5 m parallel zum Fuss-/Radweg

Fläche: ca. 550 m²



Standort

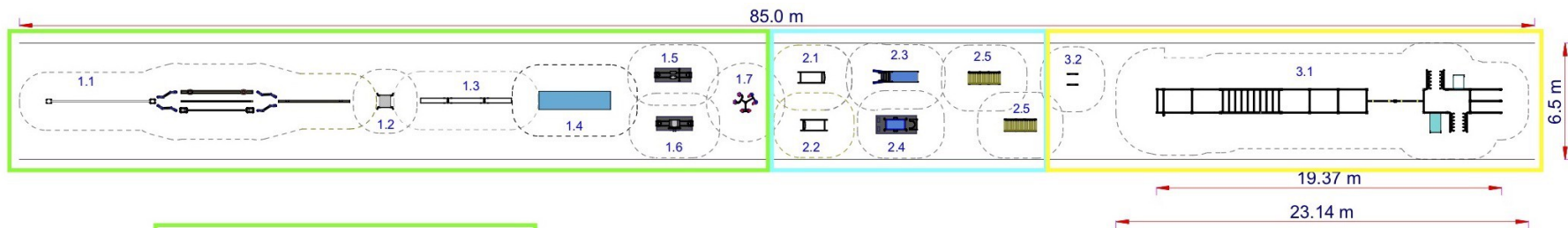


Das bietet der Standort:

- gute Erreichbarkeit
- hoher und beständiger Besucherstrom aller Altersgruppen
- gute Wahrnehmbarkeit
- Synergien mit dem Umfeld (z.B. Radstrecke, Inlinerstrecke, Bade- und Schwimmbereiche, Pier 1)
- wenig Störpotential für die Umwelt (z.B. Anwohner)



Umsetzung - Geräteauswahl



1 Modul Koordination und Geschicklichkeit

- 1.1 Balancierstrecke
- 1.2 Station Schwebende Plattform
- 1.3 Station Federbrett-Welle
- 1.4 Station Gehschule
- 1.5 Wellenlaufen
- 1.6 Hüftschwung
- 1.7 Oberkörper-Ergometer

2 Modul Kraft-/Ausdauer

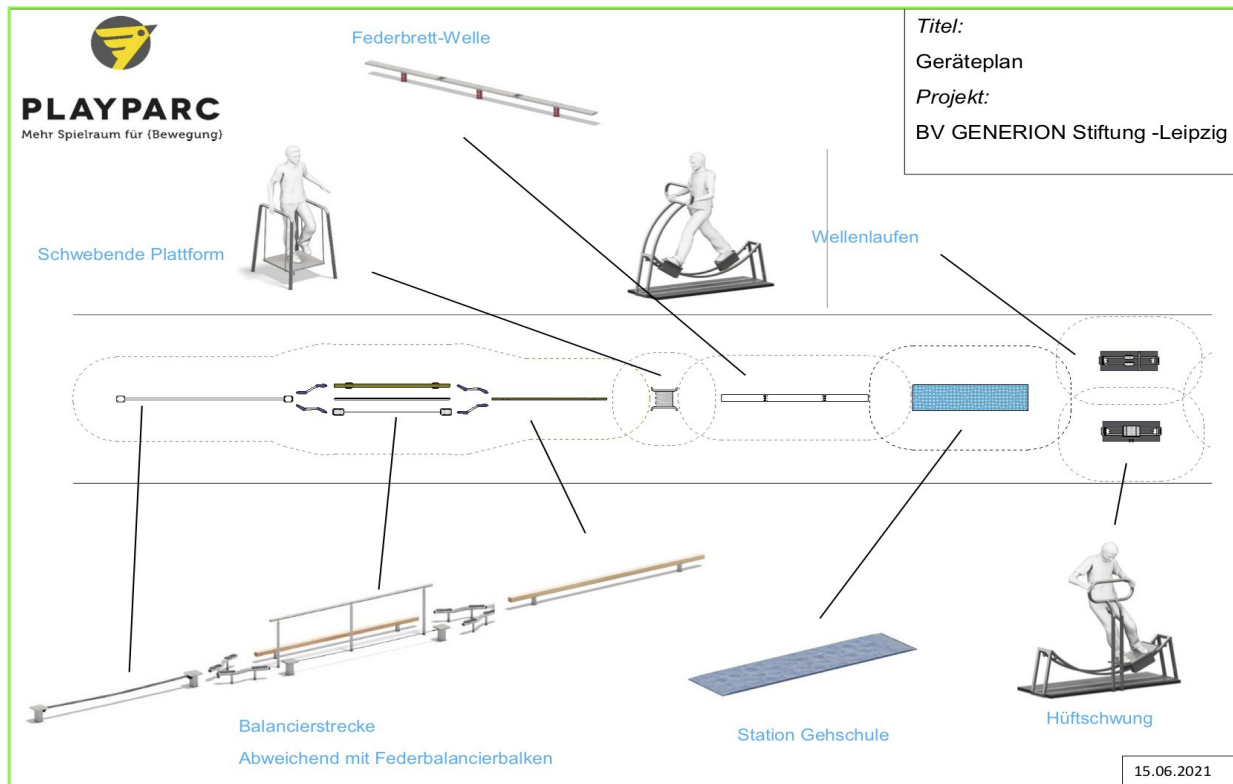
- 2.1 Station Liegestütz
- 2.2 Station Armzug
- 2.3 Station Situps-Beinheber-Kombi
- 2.4 Station Rückenstrecken-Universal
- 2.5 Station Squat-Plattform

3 Calisthenics-Band

- 3.1 Cali-Band GENERION
- 3.2 Handstandbügel

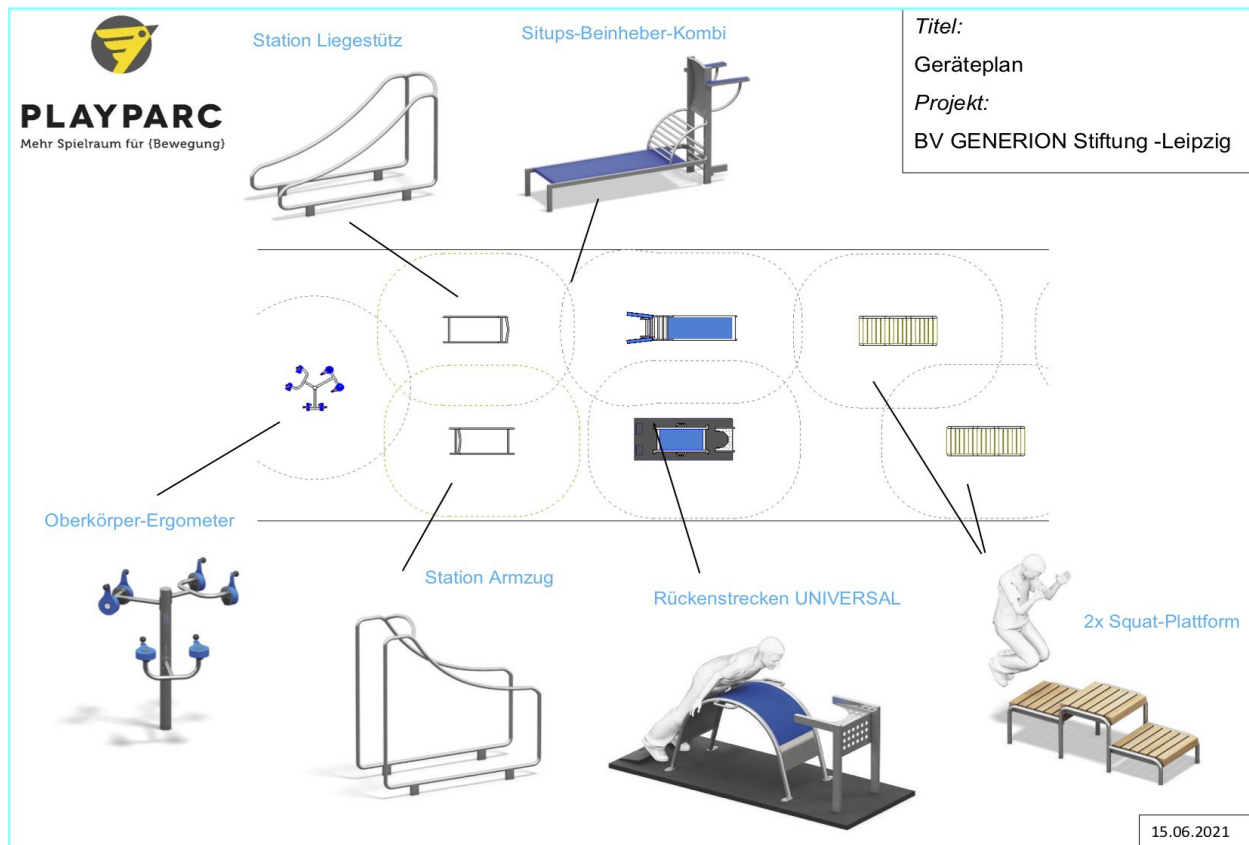


1. Modul - Koordination und Geschicklichkeit



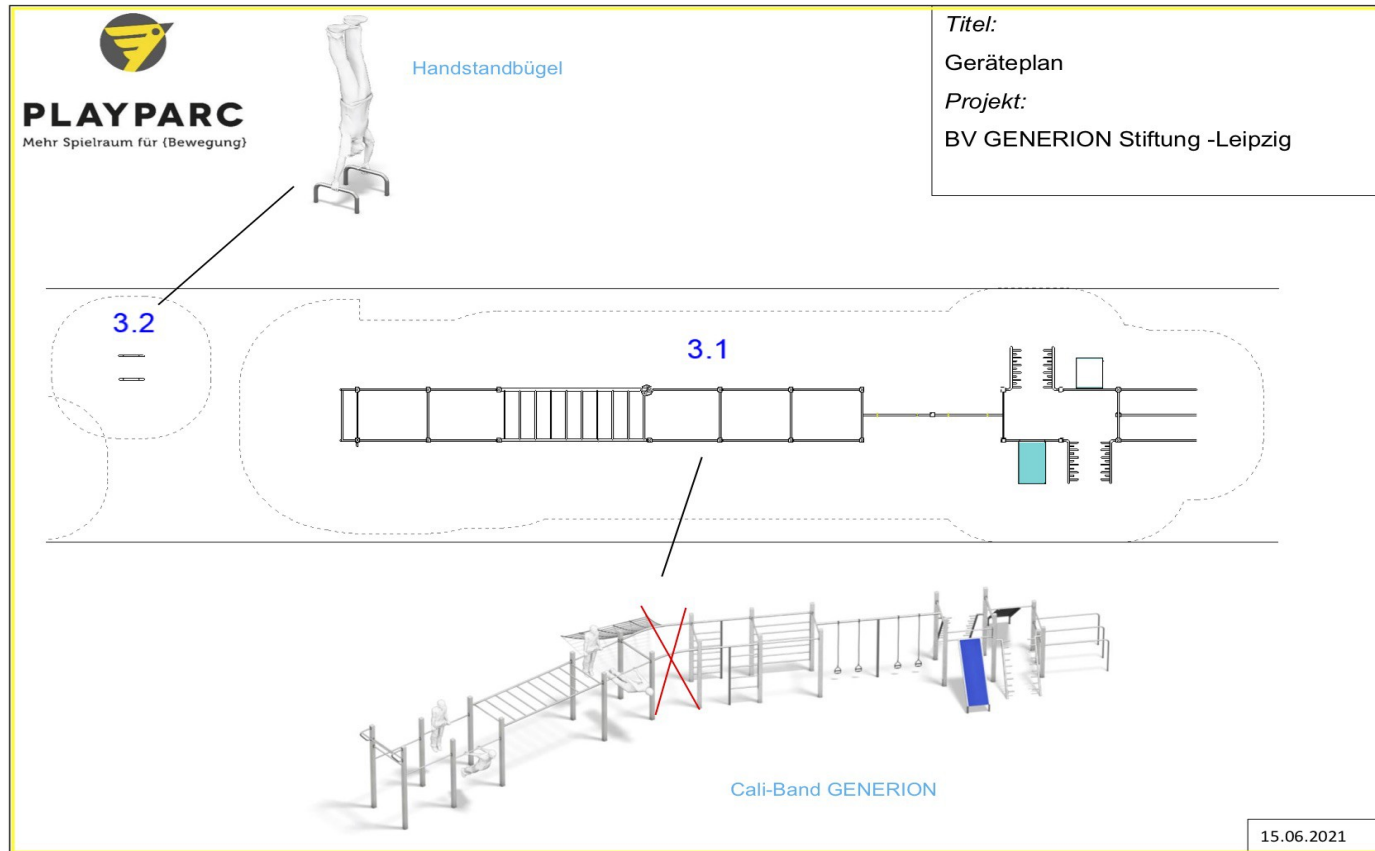


2. Modul Kraft-/Ausdauer





3. Modul - Calisthenics - Band





Beispielbilder





Beispielbilder



Sportwissenschaftlicher Konzeptvorschlag

'Outdoor-Fitnessparcours GENERION Stiftung Leipzig'

4FCIRCLE©

Sehr geehrter Herr Löhnitz, sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns sehr für Ihre tolle Projekt-Idee eines **'Outdoor-Fitnessparcours'**, als ein Engagement der **GENERION Stiftung in Leipzig**, eine Konzept-Vorlage, als Arbeitsgrundlage, zu erstellen.

Entsprechend Ihren Anforderungen und der Vorab-Besprechung mit Ihnen haben wir, zusammen mit unserem Sportwissenschaftler Herrn Oliver Seitz, einen Ansatz für einen 4FCIRCLE® -Bewegungsparcours aus unserer Konzeption erarbeitet.

Das Hauptaugenmerk richten wir, gemäß Ihren Vorgaben, auf das Ansprechen einer breiten Zielgruppe.

Zunächst liefern wir mit dem **4FCIRCLE© 'Outdoor-Fitnessparcours GENERION Stiftung Leipzig'** den bereits aktiven Sportlern/Bewegern/Passanten des geplanten Areals ein motivierendes Outdoor-Bewegungsangebot für Individual- und Gruppen-Nutzung. Priorität hat aber ebenso das **gesund werden + bleiben durch Bewegen in freier Natur**, für alle denkbaren Nutzer Ihres geplanten 'Fitnessparcours' und soll diese ebenso ansprechen.

Die anvisierte Zielgruppe reicht von den **aktiven Sportlern/-Gruppen, Kindern und Jugendlichen**, über **Familien** bis hin zu den bewegungsbegeisterten **Senioren**, sowie zufällige Passanten, uvm. aus dem näheren und weiteren Umfeld. Auch der **Inklusion** von **Personenkreisen mit besonderen Fähigkeiten / Einschränkungen** soll, v.a. durch gute Erreichbarkeit (i.S. der Nutzung durch Personen mit z.B. Geh-/ Seh- und Gewichtseinschränkungen), Rechnung getragen werden.

In Anlehnung an unsere Philosophie, welche auch nicht „bewegungsbegeisterte“ Mitbürger einbezieht (z.B. „zufällige Gäste“), sollen diese Personen durch unser Angebot eine Möglichkeit vorfinden, sich „spielerisch und mit Freude“ zu bewegen!

Wir möchten dazu beitragen, dass Ihr mögliches Projekt **'Outdoor-Fitnessparcours GENERION Stiftung Leipzig'** zu einem breit akzeptierten **Bewegungs- und Begegnungs-Treffpunkt** wird.

Dazu lassen wir aktuellste sportwissenschaftliche und sportpsychologische Forschungsergebnisse aus unseren Studien mit diversen Universitäten, Sportmedizinern und Projekt-Planern bei der Planung und Konzeptionierung mit einfließen.

Sportliche Grüße, Ihr 4FCIRCLE®-Team





Einleitend einige Worte aus sportwissenschaftlicher Sicht.

1. Philosophie:

Die 4FCIRCLE®-Philosophie beinhaltet den Ansatz „integrativ“ zu arbeiten. Dies bezieht sich auf viele Bereiche; z.B. der Fitnesszustand (also Trainierte und weniger Trainierte), aber nicht zuletzt auch auf das Alter, also „Jung“ und „Alt“, was immer das auch heißen mag, sollen keine Ausschlusskriterien für die Nutzung unserer Anlagen sein.

Diese Sichtweise resultiert aus jahrelangen sportpraktischen Erfahrungen, die auch den Grundstein bei der Entwicklung des 4F-Konzeptes bildeten.

In Ihrem Fall streben wir ein sportwissenschaftlich fundiertes aber auch spaßorientiertes Bewegungsangebot für die sportlich ambitionierten Parcours-Nutzer / Besucher des möglichen Parcours-Geländes an. Jedoch sollte ihr Fitnessparcours darüber hinaus auch einer breiten Nutzergruppe (Passanten/Familien, Jugendliche & Kinder, Schulklassen, Senioren,...) die Möglichkeit geben sich sinnvoll und mit Freude zu bewegen.

Die geplante Anlage kann nicht zuletzt auch ein Beispiel-/ Vorzeigeprojekt für das nähere und weitere (kommunale) Umfeld, ggf. auch für andere Stiftungen sein.

2. Ziele des Projektes 'Outdoor-Fitnessparcours GENERION Stiftung Leipzig'

Das Ziel des Projektes ist es einen Trainings/-Bewegungs- und Kommunikationsraum für die Nutzung durch alle Generationen zu erschaffen. Dieser Fitnessparcours soll sich in die Gegebenheiten einfügen und die bestehende Infrastruktur optimal ergänzen. Es soll ein motivierendes Outdoor-Bewegungs-Angebot entstehen.

Das Bewegungsangebot sollte attraktiv unter folgenden Gesichtspunkten sein:

- **Bewegungsangebot für eine breite Zielgruppe / Inklusion** (Kinder, Jugendliche und Erwachsene Sportler/Senioren)
- **Errichtung eines Bewegungs- und Begegnungsplatzes im Freien**
- **geeignet für einzelne Benutzer aber auch für Gruppen**
- **Nachhaltigkeit im Sinne der Nutzung und Langlebigkeit der Geräte**



Diese Planungsprämissen und Grundideen haben nun zu der nachfolgenden Gesamtkonzeption geführt.

3. Konzept 4FCIRCLE® 'Outdoor-Fitnessparcours GENERION Stiftung Leipzig'

Modul I: Koordination/ Geschicklichkeit/ Sturzprophylaxe

Schwerpunkt:

Beginn des Parcours

Förderung der Geschicklichkeit, spielerisches Schulen der gesamten motorischen Fähigkeiten und Bewegungserfahrung, Förderung des Gleichgewichtssinns und der Koordination, Sturzprophylaxe!

Zielgruppe:

Jugendliche & Kinder, Erwachsene, Senioren, Vereins-Sportler, ungeübte Personen, JEDER!

Geräteauswahl:

Balancierstrecke, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

Incl. **Slackline**, Förderung der Gleichgewichts- und Reaktions-/Umstellungsfähigkeit

Federbrettwelle, Förderung Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Schwebende Plattform, Förderung der Reaktionsfähigkeit

Geh-Schule, Förderung Gang-, Stand- und Gehsicherheit



Modul II: Modul Kraft-/Ausdauer / Calisthenics

Schwerpunkt:

Ganzkörpertraining aller wichtigen Muskeln und Muskelketten durch turnerische Kraft- und Körperübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht ausgeübt werden (**Calisthenics!**).

Ebenso Kräftigung aller wichtigen Muskeln und Muskelketten für den Alltag, Förderung der Beweglichkeit und Mobilisierung großer Gelenke, durch Kraft-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht an niederschwelligeren Geräten.

Zielgruppe:

Fitnessorientierte, sportliche Nutzer/Gruppen. Aber auch geeignet für spielerische Nutzung von Kindern.

Geräteauswahl:

„Calisthenics-Band“, Kräftigung aller Muskelgruppen des Körpers incl. **add-ons': Suspension Ringe, Handstandbügel + Squat-Plattform + Bauch-Schrägbank + Push-up/Row-up + Handstandwand, etc...**



Geräteauswahl:

Liegestütz, Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur

Armzug, Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur

Rückenstrecken UNIVERSAL, Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur

Situps-Beinheber-Kombi, Kräftigung der Bauchmuskulatur

Oberkörperergometer, Mobilisierung und Kräftigung obere Extremität

Hüftschwung, Mobilisierung Hüfte und untere Extremität

Wellenlaufen, Mobilisierung Hüfte und untere Extremität



6. Beschilderung und Internetauftritt

6.1 **Gerätebeschilderung**, visuelle Darstellung und Beschreibung der verschiedenen Übungen, farblich gestaltete Bebilderung der Schwierigkeitsdifferenzierungen!

6.2 **Digitale Daten**, Bereitstellung aller digitalen Daten für die Präsentation der Anlage im Internet bzw. für die Verlinkung zu diversen öffentlichen Einrichtungen!

6.3 **Sportwissenschaftliche Projektbegleitung vor, während und nach Ihrem Vorhaben**, Einleitungskurs und Schulungen, sportwissenschaftlich betreute Bewegungstage, sportwissenschaftliche Beratung durch Oliver Seitz (Dipl.-Sportwissenschaftler)

7. Schlussbemerkung:

Für unsere Planung war entscheidend, dass jeder potentielle Parcours-Nutzer (egal ob Jung oder Alt, geübte oder nicht geübte Personen, aktive Sportler oder zufälliger Gast des '**Outdoor-Fitnessparcours GENERION Stiftung Leipzig**') freudvoll, durch ein motivierendes Bewegungsangebot animiert wird, nicht nur in seinen defizitären Bereichen (Geschicklichkeit/Koordination, Kraft, Beweglichkeit,...) sondern auch spaßorientiert in allen anderen Bereichen die Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen!

Mit freundlichen Grüßen

Oliver Seitz - 4FCIRCLE