



FITNESS-LOCATIONS

Ausschreibung

**Kommunales Präventionsprojekt der BARMER
in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund e. V.**

INHALTSVERZEICHNIS

1. UNSERE IDEE: die „Fitness-Locations“	3
2. UNSER KONZEPT	4
2.1. Fitness-Trail	4
2.1.1. Mindestausstattung und Kosten für den Fitness-Trail	6
2.2. Fitness-HotSpot	7
2.2.1. Mindestausstattung des Fitness-HotSpots	7
2.2.2. Kosten für den Fitness-HotSpot	10
3. FINANZIERUNG	11
4. UNSERE LEISTUNGEN	12
5. IHRE BEWERBUNG	13
Fragebogen	(Anhang)

Über diesen QR-Code gelangen Sie zu unserem Imagefilm und weiterführenden Informationen:



1. UNSERE IDEE: die „Fitness-Locations“

Sich bewegen und dabei auch noch die Natur erleben und genießen, ist der große Trend unserer Zeit. Sportliche Betätigungen an der frischen Luft bieten dabei ideale Möglichkeiten, um der Forderung bzw. dem Bedürfnis nach Bewegung und körperlicher Aktivität nachzukommen. Mehr und mehr erobern Sport und Bewegungsaktivitäten die städtischen Grünanlagen. Denn der moderne Stadtmensch möchte die Kombination aus Sport und Natur in unmittelbarer Nähe seines Wohn- und Arbeitsumfeldes erleben, zum Beispiel im Park.

Besonders zwei fest etablierte Trends dominieren seit längerer Zeit die Welt des Fitnesssports: „Outdoor Fitnessstraining“ und „Functional & Bodyweight Training“. Auch wenn diese Bezeichnungen zunächst zwei voneinander unabhängige Trends darstellen, haben sie einen wichtigen gemeinsamen Aspekt: sie wirken den kommerziellen Angeboten entgegen und beweisen, dass für ein optimales und ausgewogenes Fitnessstraining keine teuren Geräte benötigt werden. Professionell gestaltete, mit einem sportwissenschaftlichen Konzept hinterlegte, auf eine möglichst breite Nutzergruppe ausgelegte und mit einfachen, aber dennoch ganzheitlichen Trainingshinweisen ausgestattete Outdoor-Trainingsanlagen findet man aber noch nicht in Deutschland.

Motiviert von dem Vorhaben, eine überregionale, fachmännische und unabhängige Beratung der Städte und Kommunen für das immer größer werdende Thema des Outdoor Fitnesssports zu etablieren, entstand das kommunale Präventionsprojekt „**Fitness-Locations**“ – eine Kooperation zwischen dem Deutschen Turner-Bund e.V. und der BARMER.

Mit neuesten Erkenntnissen aus den Bereichen Primärprävention, Fitness- und Gesundheitssport liefern wir ein einmaliges, innovatives und nachhaltiges Bewegungskonzept, das nicht nur in Deutschland immer größere Beachtung findet. Auch internationale Sportorganisationen wurden inzwischen auf das Projekt aufmerksam: für die beispielgebende Art der Umgestaltung von öffentlichen Grünflächen in aktive Bewegungsräume wurden die **Fitness-Locations** am 23. November 2018 im Rahmen der **MOVING People – MOVING Europe Conference** in

Paris mit dem **Green-Spaces-Award** der **International Sport and Culture Association (ISCA)** ausgezeichnet! Besondere Anerkennung schenkte die Fachjury dem innovativen und nachhaltigen Bewegungskonzept, welches Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus direkt an den Orten erreicht, wo sie leben oder sich gerne aufhalten.



Bewerben Sie sich für unser Projekt! Gemeinsam schaffen wir optimale Bedingungen für eine gesundheitsorientierte Lebensweise Ihrer Bürgerinnen und Bürger, bringen Menschen zusammen, bieten den ansässigen Turn- und Sportvereinen moderne Bewegungsangebote, sorgen für mehr Schwung auf den öffentlichen Grünflächen und steigern die Attraktivität Ihrer Stadt!

2. UNSER KONZEPT

Die Grundidee der **Fitness-Locations** erfindet das Rad nicht neu. Unter Beachtung der aktuell geltenden Fitnesstrends und Sicherheitsnormen – das Sicherheitskonzept wurde von der „Stiftung Sicherheit im Sport“ erstellt – werden bekannte Übungen in ein ausgeklügeltes und modernes Trainingskonzept verpackt. Dabei stehen den Kommunen zwei Module zur Auswahl: der sogenannte **Fitness-Trail** hat seine Wurzeln im alten Trimm-Dich-Pfad, der **Fitness-HotSpot** orientiert sich an einigen klassischen Geräten des Turnunterrichts und wird durch zusätzliche Elemente erweitert, die heutzutage gerne im Functional Training verwendet werden. Eine Kombination aus beiden Modulen ist möglich.



2.1. Fitness-Trail

Der **Fitness-Trail** ist gekennzeichnet durch eine Laufstrecke in Verbindung mit örtlich festgelegten Stationen mit Bodyweight-Fitnessübungen auf einem beschilderten Trail.



Aufbau eines 1.000 m Fitness-Trails

Fitness-Trail | Wieseckaue

Willkommen an deinem Fitness-Trail!
 Mit Hilfe dieser 1.000 m langen Laufrunde kannst du deine Ausdauer und Kraft trainieren. Innerhalb der Strecke befinden sich 3 Stationen mit Übungen, die ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Der Fitness-Trail ist für insgesamt 5 Runden ausgelegt. Somit können je nach Fitnessgrad bis zu 5.000 m zurückgelegt und 15 verschiedene Übungen absolviert werden.

WARM UP: Nimm dir für die Aufwärmung mindestens 5 Minuten Zeit. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke.

AKTIVITÄT: Starte deine Laufrunde in einem für dich angenehmen Lauftempo. An den Stationen 1, 2 und 3 sind alle Übungen in der mittleren Schwierigkeitsstufe dargestellt. Um sie zu erleichtern oder zu erschweren, wähle die beschriebenen Variationen (–) bzw. (+). Nach einem Durchlauf kannst du die Runde noch 4-mal wiederholen. Wähle dabei die an den Stationen dargestellten Übungen entsprechend deiner Runde aus.
 Beim Laufen kannst du die Belastung über das Tempo und über die Rundenzahl steuern: Von 1 Runde in sehr langsamem Tempo (Einsteiger) bis zu 5 Runden in hohem Tempo (sehr fit). Achte auf deine Atmung: Halte dich an das Prinzip „Laufen ohne zu schnaufen“. Bei der Durchführung der Übungen an den Stationen halte die Luft nicht an und vermeide Pressatmung. Sollte eine Übung zu anstrengend sein, mache eine kurze Pause und fahre anschließend mit der Übung fort, bis die vorgegebene Zeit bzw. Wiederholungszahl absolviert ist.

COOL DOWN: Nach Abschluss des Trainings dehne alle beanspruchten Muskelgruppen.

ABLAUF:

WARM UP 5 min → AKTIVITÄT → COOL DOWN 5 min

AKTIVITÄT: 1-2 Runden (green arrow), 2-4 Runden (blue arrow), 4-5 Runden (red arrow)

Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!

- Nutze den Fitness-Trail nur, wenn du dich gesund fühlst!
- Solltest du Schmerzen bei einer Übung haben, stoppe das Training.
- Beachte dein Trainingsniveau und steigere dich langsam.
- Höre auf deinen Körper und erwarte nicht zu viel von dir selbst.
- Trinke ausreichend!
- Trainiere regelmäßig!

Notrufnummer: 112
 Standort für Notrufmeldung: Stadtpark Wieseckaue / Waldbrunnweg

- Lies die Übungsanleitungen vorher gründlich durch und beachte sie!
- Benutze die Anlage nur gemäß der Übungsbeschreibungen!
- Kinder unter 1,40 m Körpergröße und unter 14 Jahren dürfen die Geräte nur mit hochqualifizierte Aufsicht verwenden (die Stationen des Fitness-Trails sind keine Spielplätze!).

- Nutzung der Geräte nur bei ausreichendem Tageslicht.
- Keine Nutzung bei Gewitter!
- Nutzung auf eigene Gefahr!

Ansprechpartner bei Schäden:
 Gartenamt Gießen
 Tel.: 0641 306-1779
 E-Mail: gartenamt@giesen.de

Finanziert von: **Gießen** Trainingskonzept: **BARMER** **DTB** DEUTSCHER TURNVERBAND Sicherheitstechnische Beratung: **Ulrich SICHERHEIT IM SPORT**

Einweihung: 05/2017

Fitness-Trail Beschilderung | allgemeine Nutzungsinformationen

Gemeinsam mit Ihnen legen wir den Verlauf des **Fitness-Trails** am gewünschten Ort fest. Idealerweise wird der **Fitness-Trail** als eine Rundstrecke mit einer Länge von 1.000 Meter aufgebaut. In 300 bis 400 Metern Abstand wird jeweils eine Trainingsstation installiert, sodass pro absolvierter Laufrunde drei Stationen durchlaufen werden. Je nach Fitnessgrad kann der Nutzer weitere Laufrunden einlegen. Die vorgesehene Beschilderung der Stationen ist so ausgelegt, dass bei einer 5.000 Meter langen Laufstrecke 5 Runden und insgesamt 15 unterschiedliche Übungen angeboten werden. Bei Bedarf lassen sich Anpassungen auch für die vom Optimum abweichenden Streckenverläufe finden.

2.1.1 Mindestausstattung und Kosten für den Fitness-Trail

Als Mindestausstattung werden eine Hauptinfotafel im DIN A0-Format, drei Stationstafeln im DIN A1-Format und zwei einfache Geräte (1x Parallelbarren, 1x tiefe Barrenstange) benötigt.

1.	Tiefe Barrenstange (50 cm hoch; 200 cm lang)	
2.	Parallelbarren (120 cm hoch; 200 cm lang)	

Die Gesamtkosten belaufen sich auf **ca. 5.000,00 €** (exkl. Einbauarbeiten). Den Kostenanteil für die notwendigen Infotafeln trägt die BARMER (ca. 50% der Gesamtkosten). Die Finanzierungslast des Bewerbers beschränkt sich somit auf die Anschaffung von Trainingsgeräten:

- **1.600,00 bis 2.700,00 EUR** (je nach Gerätehersteller und Materialbeschaffenheit) zzgl. Kosten für die Fundamentarbeiten im Rahmen der Geräte- und Schilderinstallation.

2.2. Fitness-HotSpot

Der **Fitness-HotSpot** ist eine einfache, festinstallierte und mit Trainingshinweisen versehene Fitnessanlage, an der ebenfalls funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

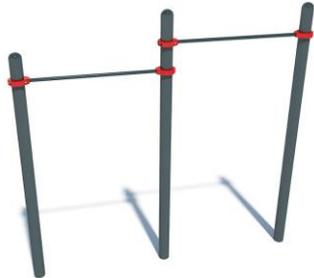
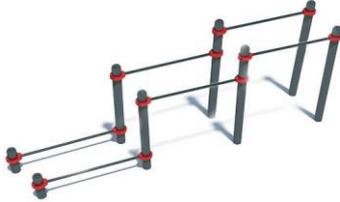
Unser Bestreben bei der Entwicklung des **Fitness-HotSpots** bestand darin, dass:

- ein ganzheitliches Fitnesstraining sowohl für individuell Trainierende als auch für Sportgruppen (z.B. Vereinsgruppen: Zirkeltraining für bis zu 16 Personen an 8 Stationen) ermöglicht wird,
- das hinterlegte Trainingskonzept in Form eines Zirkeltrainings alle Fitnesslevels vom „Einsteiger“ über „Fitnesssportler“ bis hin zum „Leistungssportler“ bedient,
- die Zusammenstellung der Einzelelemente ein hohes Grad an Multifunktionalität in der Nutzung bietet,
- die Anlage hinsichtlich des Flächenbedarfs sehr kompakt (Referenzanlage: **ca. 120 - 130 m²**) und damit möglichst kostengünstig in der Anschaffung ist,
- die Geräte gegen Vandalismus gesichert und für den Outdoor-Einsatz geeignet sind und
- die aktuell geltenden Sicherheitsnormen für Fitnessanlagen im Outdoor-Bereich eingehalten werden.

2.2.1 Mindestausstattung des Fitness-HotSpots

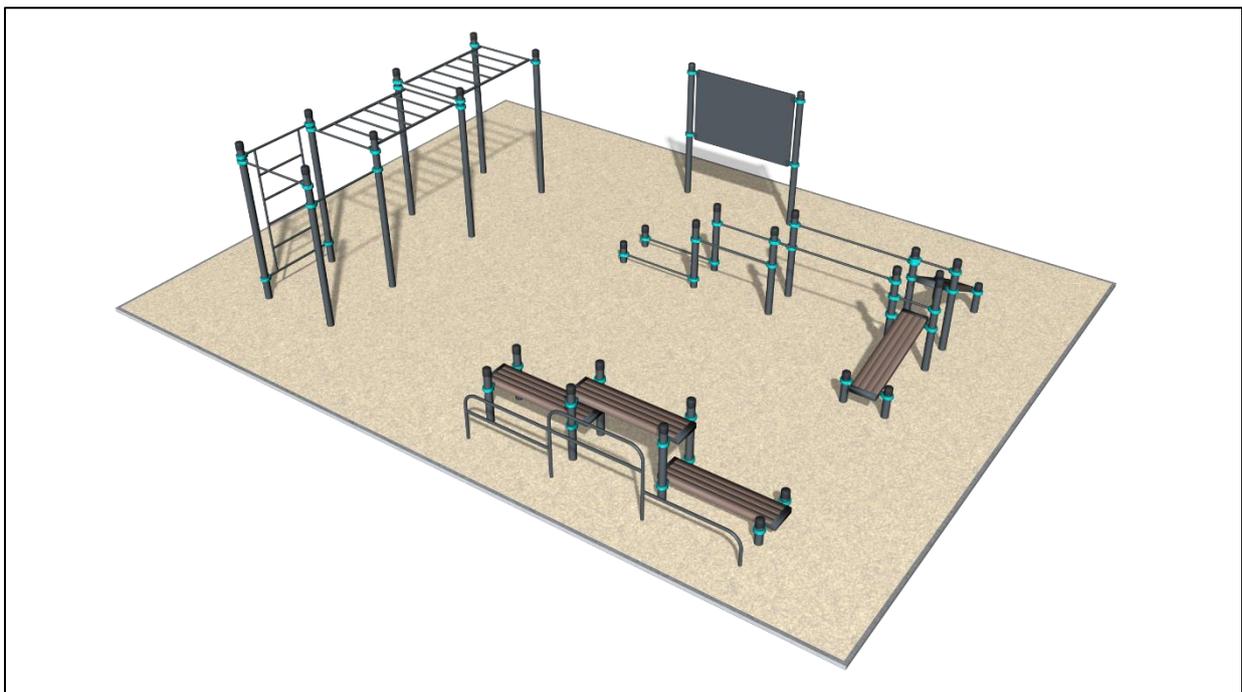
Mit unserem **Fitness-HotSpot** erhalten die Kommunen eine Trainingsanlage mit einem hohen Grad an Multifunktionalität sowie wenig Wartungs- und Platzbedarf. Die Anlage muss in ihrer Zusammensetzung bestimmte Mindestanforderungen entsprechend der Referenzanlage erfüllen, um ein optimales Krafttraining zu gewährleisten. Die im Folgenden dargestellten Module sind Pflichtbestandteile. Sie sind jedoch **nicht** an die hier dargestellte Ausführung bzw. einen bestimmten Hersteller gebunden und dienen lediglich der Visualisierung.

1.	Dreistufige Squat Plattform (45, 60 und 75 cm hoch; je mind. 160 cm lang)	
----	--	--

2.	2x Klimmzugstangen (ca. 200-220 cm hoch)	
3.	Dreistufiger Parallelbarren (130, 90 und 30 cm hoch; je mind. 120 cm lang)	
4.	Hangelleiter (ca. 220-240 cm hoch; ca. 350-400 cm lang)	
5.	2x Schrägbänke mit integr. Fuß-/Griffbügel (je mind. 150 cm lang)	
6.	Sprossenwand (ca. 220-240 cm hoch)	

7.	3x Fuß-/Griffbügel mit Querstreben an der dreistufigen Squat Plattform (60, 75 und 90 cm hoch; Länge der Querstreben muss ungefähr der Banklänge entsprechen; 35 cm Abstand zw. Fußbügel und Squat Plattform)	
8.	Fallschutz aus geeignetem Belag für Bodenübungen (120-130 m²)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gummigranulat-Platten ▪ Fugenloser Gummigranulat-Guss

In gebündelter Form ergeben die Einzelmodule einen kompakten **Fitness-HotSpot** mit einem Gesamtflächenbedarf von 120 - 130 m². Dies hat zum Vorteil, dass aufgrund der geringen Abstände sehr kurze Wege zwischen den einzelnen Geräten und somit schnelle Wechsel der Stationen gewährleistet werden. Der tatsächliche Flächenbedarf bzw. die Größe des erforderlichen Fallschutzbodens variiert in Abhängigkeit von den maximalen Fallhöhen der einzelnen Module (je nach Hersteller unterschiedlich) und den damit verbundenen Sicherheitsabständen, die entsprechend den Verordnungen für festinstallierte Fitnessanlagen im öffentlichen Raum normiert sind und zur Maximierung der verletzungsfreien Nutzung der Anlage unbedingt eingehalten werden müssen.



Fitness-HotSpot | Referenzanlage

Fitness-HotSpot | Stangenpark-Wieseckau

WIKOMMEN an deinem Fitness-HotSpot
Nimm dir für die Aufbereitung mindestens 5 min Zeit. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke und laufe vorher und nachher eine Runde in ruhigen Tempo.

Wähle nun einen Ziel entsprechend deines Fitness-Levels aus (LOW-MEDIUM-HIGH) und absolviere die abgebildeten 8 Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge.
Wiederhole den Zyklus 2-4 Mal, bei LOW (mindestens mit 60 s AUFWARM) und 30 s Pause pro Station, bei MEDIUM und HIGH je 45 s AUFWARM und 45 s Pause pro Station.

Achte auf deine Atmung: Halte die Luft nicht an und vermeide Pressatmung. Sollte eine Übung zu anstrengend sein, mache eine kurze Pause und fahre anschließend mit der Übung fort, bis die vorgegebene Zeit pro Station abgelaufen ist. Trinke ausreichend!

WARM UP
5 min

AKTIVITÄT
20-50 min

COOL DOWN
5 min

2-4 Runden
an den Stationen 1-8

Pause nach jeder Runde
2-3 Minuten

1 Boden

2 Squat Plattform
45cm-60cm / 75cm-100cm

3 Barrenstangen
10cm-110cm / 10cm-110cm

4 Schrägbank

5 Sprossenwand

6 Klimmzugstange

7 Hängelatter

1 Ausfallschritt + Kumpfrotation

2 Sitz + Kumpfrotation

3 Beinrückführung

4 Unterarmstütze

5 Liegestütze

6 Auf- und Absteigen

7 Beinheben

8 Kuderbewegung

LOW
60 s - Station
30 s - Pause

Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!

- Nutze die Geräte nur, wenn du dich gesund fühlst.
- Schmerz bei einer Übung haben, stoppe die Training.
- Beachte die Trainingsregeln und erziele dich langsam.
- Nutze auf jedem Stöper und erwerbe nicht so viel von dir selbst.
- Trainiere regelmäßig!

Wichtig: Lies die Übungsanleitung vorher gründlich durch und beachte die Hinweise der Anlage nur gemäß der Übungsanleitung! Benutze immer 1,00m Stützweite und unter 1,4 Metern. Nutze die Geräte nur mit fachkundiger Aufsicht verwenden (jeweils Fitness-HotSpot ist kein Spielplatz).

Angewandte Sportwissenschaft
Tel: 0491 309-0779
www.gartenbau@eisen.de

Bergsteiger

Diagonales Beinheben

Arm- und Beinheben

MEDIUM
45 s - Station
45 s - Pause

Unterarmstütze

1000er-Schritte

Auf- und Absteigen

Crunch

Kuderbewegung

Bergsteiger

Schultermuskeln

Beinstreckung

HIGH
45 s - Station
45 s - Pause

Unterarmstütze

Diagonales Beinheben

Beinheben

Auf- und Absteigen

St Up

Beinstreckung

Beispiel für die Fitness-HotSpot Beschilderung | allgemeine Informationen + drei Zirkel (versch. Stufen)

2.2.2. Kosten für den Fitness-HotSpot

In der folgenden Tabelle sind die zu erwartenden Gesamtkosten für die Errichtung des **Fitness-HotSpots** mit erforderlicher Mindestausstattung aufgeführt. Es handelt sich hierbei größtenteils um Zahlen aus konkreten Angeboten von möglichen Gerätelieferanten/-herstellern. Den Kostenanteil für die notwendigen Infotafeln trägt die BARMER.

Voraussichtliche Kosten für die Errichtung eines Fitness-HotSpots in EUR (brutto)	
Geräteequipment*	16.500,- bis 28.500,-
Beschilderung	2.000,-
Lieferung	600,-
Einbau und Montage*	22.000,- bis 27.000,-
Fallschutz** (Gummiplatten)	ca. 11.500,-
GESAMTPREIS	52.600,- bis 69.600,-
<p>* abhängig vom Material, Hersteller, ebenfalls große regionale Schwankungen möglich</p> <p>** bei Auswahl des Fallschutzes aus fugenlosem Gummiplastguss können je nach Region und Hersteller höhere Kosten anfallen</p>	

Eine Bindung an bestimmte Gerätelieferanten/ -hersteller ist nicht vorgesehen! Sie entscheiden selbst über die Auswahl der Endprodukte. Bei der Festlegung eines Geräteherstellers ist lediglich zu beachten, dass die für das Trainingskonzept notwendigen Gerätekonfigurationen im Portfolio enthalten sind. Wir geben Ihnen gerne Empfehlungen aus gewonnenen Erfahrungen in den bereits umgesetzten Projekten.

Eine Erweiterung der oben aufgeführten Mindestausstattung des **Fitness-HotSpots** mit zusätzlichen Geräten ist möglich und mit unserem Trainingskonzept vereinbar.

Auf Wunsch kann auch eine reduzierte Version des **Fitness-HotSpots** installiert werden, die jedoch nur kleineren Trainingsgruppen (max. 8 Personen) ein organisiertes Zirkeltraining ermöglicht. Diese Anlage hat einen Flächenbedarf von rund 85 m². Auf die Weise können die Kosten in Abhängigkeit von Gerätehersteller und Art der Fallschutzoberfläche auf 30-50% reduziert werden (gegenüber der Referenzanlage).



Fitness-HotSpot | reduzierte Version

3. FINANZIERUNG

Das am 25.07.2015 in Kraft getretene Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention (Präventionsgesetz) will die Menschen „vor Ort“ in ihren vielfältigen Lebenswelten erreichen. Die Krankenkassen sind gehalten, mit Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention insbesondere den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen zu fördern. Damit ist die Finanzierung von

entsprechenden Konzeptionen, nicht aber die Finanzierung von Baumaßnahmen bzw. Geräteanschaffungen gemeint.

In diesem Projekt trägt die BARMER folgende Kosten:

- Beratung/Betreuung der Kommunen durch das Projektmanagement
- graphische Gestaltung/Anpassung der Informationstafeln
- Erwerb der Informationstafeln
- Eröffnung der Fitness-Locations

Die Realisierung unseres Projektes ist jedoch nur durch die Kostenübernahme für den Erwerb und die Errichtung der Anlagen über Kommunen möglich. Die in 2.1.1. und 2.2.2. dargestellten Kosten werden entweder vollständig durch die Kommune, oder mit Unterstützung weiterer Projektpartner (z. B. regionale Unternehmen, Vereine etc.) oder aus kommunalen Fördertöpfen getragen. Gerne unterstützen wir Sie im Bedarfsfall bei der Suche nach Drittmitteln.

4. UNSERE LEISTUNGEN

Wohl wissend über die personelle Ressourcenknappheit und damit verbundene hohe Arbeitsauslastung der Kommunen ist es unser Leitmotiv, bei der Umsetzung des Projektes unsere kommunalen Partner höchstmöglich zu entlasten.

Um dieses zu gewährleisten, wurde eine Projektmanagementstelle eingerichtet, mit dem Ziel, die Fitness-Locations zunächst in sechs ausgewählten Pilotstädten zu initiieren, regionale Arbeitsgruppen zu bilden und die für die Umsetzung notwendigen Arbeitsprozesse einzuleiten und zu steuern. Die gewonnenen Erfahrungen aus der Pilotphase halfen uns, unser Konzept weiter zu optimieren, sodass Sie von einem verbesserten Gesamtkonzept profitieren werden.

Mit unserem Produkt erhalten Sie eine bis ins Detail durchdachte Lösung für Outdoor Fitnessanlagen im öffentlichen Bereich. Wir kümmern uns um:

- inhaltliche Konzipierung der Fitness-Locations unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten und finanziellen Mitteln Ihrer Kommune
- zentrale Projektsteuerung und Betreuung der regionalen Koordinierungsgruppe
- unabhängige Beratung hinsichtlich der Geräteauswahl

- Förderung nachhaltiger Nutzung durch Einbezug örtlicher Turn- und Sportvereine
- Versorgung mit ausführlichen Trainingsanleitungen mit Hilfe von Infotafeln und Handbüchern
- Unterstützung bei PR- und Öffentlichkeitsarbeit

Gemeinsam bewegen wir 5 Mio. Menschen in über 20.000 Vereinen und kümmern uns um die Gesundheit von 9,2 Mio. Krankenversicherten. Stets am Puls der Zeit greifen wir neue Entwicklungen und Trends des Fitness- und Gesundheitsmarkts auf – machen sie für jeden zugänglich. Lassen auch Sie Ihre Bürgerinnen und Bürger von unserem zukunftsweisenden Konzept profitieren und bringen Sie die Fitness-Locations in Ihre Stadt! Wir liefern Ihnen das Know-how und die notwendige Infrastruktur.

5. IHRE BEWERBUNG

Füllen Sie unseren Fragebogen bzw. unser Online-Bewerbungsformular aus und bewerben Sie sich für unser Projekt! Gerne können Sie zu Ihrer Bewerbung auch relevante Zeitungsartikel, Fotos, Projektberichte, Protokolle etc. beifügen (max. Dateigröße des Anhangs: 5 MB).

Wir überprüfen intern die eingetroffenen Bewerbungen und informieren die Bewerber über das Auswahlresultat. Sollte Ihre Bewerbung erfolgreich sein, planen wir gemeinsam mit Ihnen im nächsten Schritt den ersten Beteiligungsworkshop. Anschließend bilden wir die regionale Koordinierungsgruppe, begutachten die potentielle Bebauungsfläche und erstellen den Zeitplan für die Errichtung der Fitness-Location in Ihrer Stadt/Kommune.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und wünschen viel Erfolg!