

GENERATIONEN-PARCOURS IM ZENTRUM WEST - AUSSENSPORTGERÄTE FÜR NUTZER JEDER ALTERSGRUPPE

- Idee: Nachfolger der 70er-Jahre "Trimm Dich"-Bewegung
- **Kompetenz:** In Zusammenarbeit mit der TU München nach aktuellen sportmedizinischen und Trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt; für die Nutzung durch ältere Menschen optimiert; unterstützt durch den DOSB/Deutscher Olympischer Sportbund
- **Ausführung:** robust, vandalismusbeständig, wetterfest
- **Vorteile:** nutzerorientierte Funktionalität, individuelle Einstellmöglichkeiten und unterschiedliche Belastungsgrade; anschauliche Erklärungen zu den einzelnen Übungen incl. Anleitung zum Trainingseinstieg



- dreistufige Erklärung des Gerätes
- **Konzept:** sinnvolle Ergänzung / Kombination mit Laufstrecken in der Grünen Mitte und mit dem Sportzentrum West

Training der motorischen Grundfähigkeiten

Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft

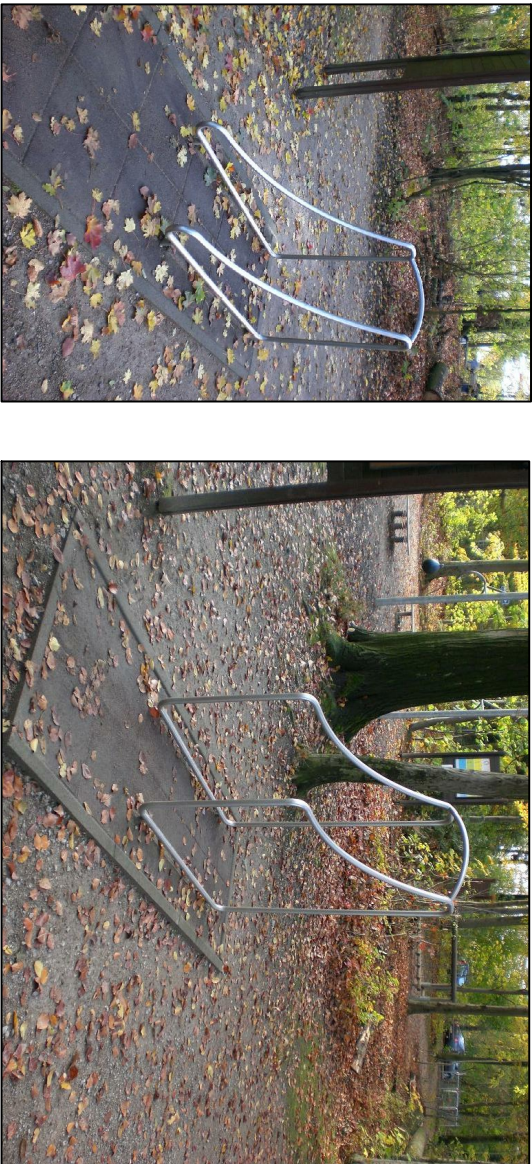


Dehnung

Wurststation



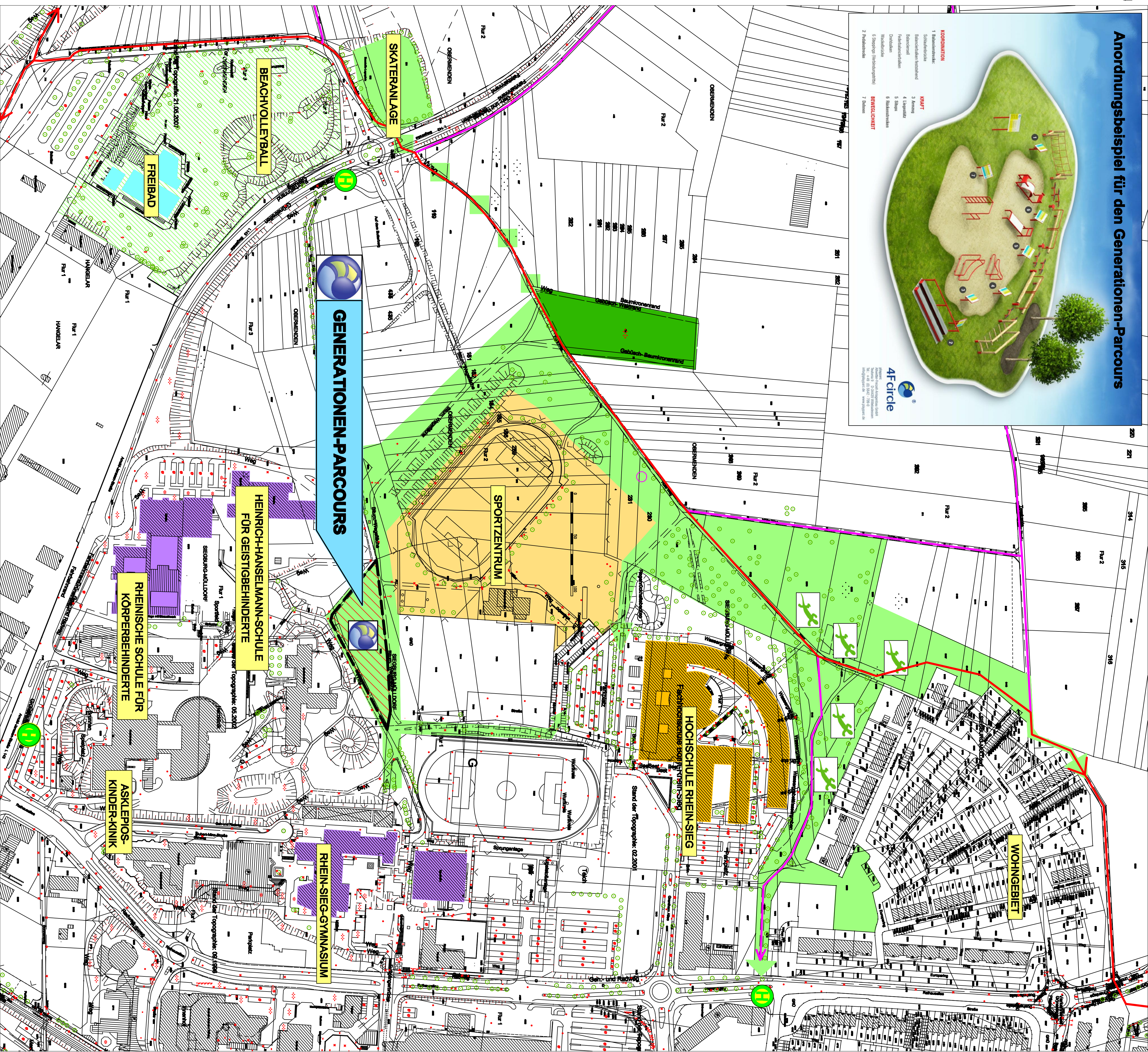
Balancierstrecke mit den Elementen Seilbrücke und Wackelriegel



Liegestütz

Armzug

Die dargestellten Sportelemente wurden an der Jedermann-Sportanlage "Schillerwiese" in Essen fotografiert. Ein kurzer Erfahrungsbericht der Essener Kollegen liegt vor.



Nutzergruppen



- **Jugendliche**
- **Schülerinnen**
- **Studenten**
- **Sportgruppen, Sportvereine**
- **Individualsportler/-innen in der Grünen Mitte**
- **Sessoren der umliegenden Wohn- und Betriebsanlagen**



Funktion / Kinder

