



Schöner Wohnen – Der Wohnungsbau entdeckt das Wohnumfeld

Mit den "Wohntrends 2030" hat der GdW eine weitere Zukunftsstudie für die Wohnungswirtschaft vorgelegt. Als einer der sieben wichtigsten Wohntrends wurde das Punkt "Fit in die Zukunft" herausgearbeitet. Der Erhalt der Gesundheit und damit der körperlichen Fitness rückt in den Fokus des Interesses.

Das Training der Zukunft findet idealerweise im eigenen Wohnquartier statt, in dem sich die Bewohner ihren zeitlichen Verfügbarkeiten entsprechend "auspowern" können. Bietet die Wohnung nach wie vor den individuellen Rückzugsraum, so setzt die Wohnungswirtschaft gegenwärtig den Fokus auf ein attraktiv gestaltetes Wohnumfeld mit einem ausgewogenen Freizeitangebot, wo sich Nachbarn und Freunde gerne aufhalten. Deshalb befasst sich der Wohnungsbau schon seit einiger Zeit immer mehr mit dem Gedanken, kostenlos nutzbare Bewegungsparcours als einen zukunftsweisenden Baustein in ein attraktives und gleichzeitig aktives Wohnumfeld zu integrieren. Dieser Trend bietet einen elementaren Baustein zum Erhalt von Quartiersstrukturen gerade vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung.

In diversen Wohnquartieren sorgen schon heute playfit® outdoor-fitness Geräte durch ihr ansprechendes Design und ihre Funktionalität für eine Aufwertung des modernen Wohnumfeldes. Eingebettet in ein Quartiersmanagement können hier durch einfache Kommunikationsmöglichkeiten gezielter Trainingsstunden angeboten werden als vielleicht im öffentlichen Bereich.

Beispielhaft drei verschiedene Konzepte, wie Outdoorfitnessgeräte bislang in die Infrastruktur von Wohnanlagen eingebunden wurden:

- 1 als generationsübergreifender Platz mit Dorfplatzcharakter, der für alle frei zugänglich ist
- 1 als Fitnesspfad durch die Wohnanlage über eine vorbestimmte Strecke
- 1 als abgeschlossenes Areal, zugänglich nur für die Anwohner und ihre Gäste

Zwei Beispiele für eine gelungene Umsetzung mit Dorfplatzcharakter, die für alle frei zugänglich sind:

SBV Wohnen und Leben in Flensburg: **Vitalparcours im Stadtteilpark Fruerlund**

Im Mai 2013 spendierte die SBV-Stiftung Helmut Schumann den Bürgern in Flensburg einen playfit® Vitalparcours im Stadtteilpark Fruerlund. Am Mühlenholz, gleich um die Ecke der Zentrale der SBV eG, bietet der Vitalparcours einen offenen, für jedermann zugänglichen Trainingsplatz im Freien. Der Parcours liegt mitten im Stadtteil Fruerlund und ist im Zuge einer umfangreichen Quartierserneuerung entstanden. „Wir wollen Bewegung ins tägliche Leben bringen und gleichzeitig neue Kontaktmöglichkeiten für Jung und Alt schaffen. Bewegung im Vitalparcours hält gesund und fit, ist kostenlos und ohne Verpflichtung“, heißt es im Programm des 360°- Gemeinschaftshauses.

Der Parcours besteht aus sechs Fitness-Stationen, an denen sich Bürger aller Altersklassen ohne Eintritt, ohne Öffnungszeiten und ohne Sportkleidung sportlich betätigen können. Rund 30.000 Euro hat die SBV-Stiftung in die Trainingsgeräte investiert. Jeder der Lust hat, kann an den Geräten trainieren, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Der Ort sollte zudem nicht nur für mehr Bewegung im Quartier sorgen, sondern auch neue Kontaktmöglichkeiten schaffen.

Verständliche Übungsanleitungen ermöglichen jedermann ein übersichtliches und zielgerichtetes Training, wobei Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilisation gefördert werden.

„Sich in Gesellschaft von Gleichgesinnten sportlich zu betätigen, macht gleich mehr Spaß: Man motiviert sich gegenseitig

und freut sich darauf, die Gruppe wiederzutreffen", so die SBV-Stiftung.

Außerhalb der Winterpause (November bis Ende März) ist ein Sportstudent der Europa Universität Flensburg zweimal wöchentlich jeweils für eine Stunde vor Ort. Er führt in die einzelnen Geräte ein und gibt Tipps zum Aufwärmen sowie weiteren Übungen. Die Teilnahme an den Einführungsstunden ist sehr unterschiedlich (je nach Wetter) – einige Sportlerinnen und Sportler sind bereits echte „Stammgäste“.

Genutzt wird der Parcours gelegentlich auch von SBV-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die in ihrer Mittagspause mit ein bisschen Bewegung einen kleinen Ausgleich zur Büroarbeit genießen.

Wohnungsbaugenossenschaft UNION eG in Gera: Bewegungswelt UNION Park

Im Sommer 2011 wurde der Bewegungswelt UNION Park mit einer gelungenen Einweihungsfeier offiziell eröffnet - man spricht von einer Aufwertung der Parkanlage. Sieben playfit® Geräte sind zwischen zwei Gebäuden auf einem zentralen Platz angeordnet. Teilweise bieten hier Sonnensegel einen Schutz vor Regen und Sonne.

Umgeben von einem Laubengang mit diversen Sitzmöglichkeiten wird dieser Platz zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt. Auf dem angrenzenden Bouleplatz finden häufiger Turniere statt. Besonders während diverser Veranstaltungen ist der Andrang an den Geräten sehr groß. Von Anfang an wurden regelmäßig Sportkurse angeboten, um die Bewohner



an die Geräte heranzuführen. Der Hauswart berichtet, dass bereits morgens um 7.30 Uhr Nutzer an den Geräten zu sehen sind - die Geräte werden gut angenommen. „Man stellt allerdings fest, dass ohne das Anbieten von festen Übungsstunden die Geräte weniger genutzt werden. Auch ein Trainingsangebot morgens um 10 Uhr stellt sich nicht als sinnvoll heraus, da die Berufstätigen nicht vor Ort sind und die Senioren häufig morgens ihre Arzttermine wahrnehmen. Daher sollen im nächsten Jahr die Sportkurse in den Abendstunden angeboten werden.“

DEGEWO Wohnungsgesellschaft mbH in Berlin Gropiusstadt: **Gropiusmeile**

Ein abwechslungsreicher Ortsteil im grünen Süden Berlins ist die in den sechziger Jahren vom Bauhaus-Architekten Walter Gropius geplante Gropiusstadt. Eine große Attraktion in den zahlreichen Grünanlagen ist die Gropiusmeile, ein Bewegungsparcours mit Vorzeigecharakter: Zur Aufwertung des Wohnumfeldes Gropiusstadt ist im Rahmen des Förderprogramms "Soziale Stadt" ein Lauf- und Bewegungsparcours ("Gropiusstadt in Bewegung") entstanden, der im Juni 2009 feierlich eingeweiht wurde. Auf der sieben Kilometer langen Gropiusmeile führen drei gut beschilderte Laufstrecken durch die Gropiusstadt. Auf den Strecken gibt es Fitnesspunkte, wo attraktive und robuste playfit® Geräte zur Bewegung einladen. Neben Spaziergängern und Joggern bietet die Gropiusmeile auch Schulklassen die Möglichkeit, ihren Sportunterricht ins Freie zu verlagern, und ebenso Vereinsmannschaften, den Parcours für gezielte Trainingsein-



The training of the future will ideally take place in your own residential district, where locals can work out in their free time. If a person's place of residence continues to be a place of refuge, the housing sector is currently focussing on an attractively designed residential area with a range of balanced leisure time choices where neighbours and friends enjoy passing the time. This is why residential construction has concerned itself for some time now with thoughts of integrating free, usable exercise trails as a trendsetting element of an attractive and simultaneously active residential environment. This trend provides an elementary building block for the preservation of the structure of the district against the backdrop of demographical development.

Outdoor fitness equipment by playfit® already helps raise the value of modern residential surroundings in various residential districts thanks to its appealing design and functionality. Once embedded in the residential area management it can offer more targeted training hours through simple communication options than possibly in the public domain.

Beautiful living – residential construction discovers residential surroundings

With "Wohntrends 2030" GdW (Federal association of German housing and real estate companies) has produced another future study for the housing sector. As one of the seven most important living trends, the topic of "Fit in the Future" was addressed in some detail. Maintaining health and thereby physical fitness is shifting into focus as a point of interest.

Three different concepts as examples of how outdoor fitness equipment has been integrated into the infrastructure of residential complexes up to now:

- 1 As a multi-generational area with the characteristics of a village square that is freely accessible to all
- 1 As a fitness trail that traces a pre-determined route through the residential area
- 1 As a contained area, accessible only to residents and their guests

Two examples of the successful realisation of a village square concept that is freely accessible to all.

SBV (self-help construction association) residing and life in Flensburg: **Vitalparcours exercise trail in the Fruerlund district park**

In May 2013 the SBV Foundation Helmut Schumann donated a playfit® Vitalparcours to the residents of Flensburg for the Fruerlund district park. In Mühlenholz, just round the corner from

► heiten zu nutzen. Nicht zuletzt ist er für alle Bewohner ein Anreiz, Bewegung ins tägliche Leben zu bringen – unabhängig von Alter und sportlichem Leistungsstand.

Selbst Bewohner aus angrenzenden Stadtteilen zieht es in die Gropiusmeile. Ein Mann mittleren Alters berichtet: „Ich mache jeden Tag an den Geräten jeweils 50 Wiederholungen. Das tut mir gut, hält mich fit, während ich arbeitslos bin. Wenn ich das nicht machen würde, würde ich verlottern.“

Eine 76jährige Seniorin aus Britz schwärmt: „Der Beintrainer und das Massagegerät für Hände Arme Beine sind sehr gut für mich. Meine Wadenkrämpfe bearbeite ich damit. Dadurch bin ich meine Krämpfe in den Waden losgeworden.“

Auch der Integrationsverein ImpPULS e.V. bietet an der Gropiusmeile wöchentlich in den frühen Abendstunden ein Trainingsangebot mit einer Übungsleiterin an. „Die richtige Integration gelingt nur dann, wenn man ein enges Miteinander zwischen verschiedenen Altersgruppen, zwischen „alten“ und „neuen“ Berlinern, zwischen Einheimischen und



Migranten knüpfen kann...“, so eine Mitarbeiterin des Vereins. Da Outdoorfitnessgeräte nicht nur zur Bewegung auffordern, sondern auch die Kommunikation fördern, wird hier aktive Integration gelebt.

Beispiel für ein abgeschlossenes Areal

Seit Sommer 2010 stehen im Pennenfelder Fitnesstreff einer VEBOWAG Wohnanlage in Bonn acht playfit® outdoor-fitness Geräte. In den ersten Jahren hatte eine örtliche Krankengymnastin regelmäßig Übungsstunden an den Geräten angeboten. Der Bekanntheitsgrad der Anlage wurde zusätzlich durch verschiedene Veranstaltungen, wie z.B. organisierte Nachbarschaftstreffs gefördert. „Wenn man immer am Ball bleibt, dann kriegt man auch die Leute dazu, sich an den Geräten zu bewegen“, so eine Mitarbeiterin der VEBOWAG im Jahr 2012. Ein Angebot an Übungsstunden ist hier wichtig, daher plant die VEBOWAG auch im kommenden Frühjahr wieder mit regelmäßigen Trainingsstunden zu starten. ■

Fotos: Playfit GmbH

► the headquarters of SBV eG, the Vitalparcours offers an open outdoor training area, which is accessible to all. The exercise trail lies in the middle of the Fruerlund district and came about during an extensive renovation process that was carried out in the area. "We want to bring exercise into everyday life while simultaneously creating opportunities for young and old alike to make contact with new people. Exercising in the Vitalparcours keeps you healthy and fit, doesn't cost anything, and comes with no obligations," is how it is described in the SBV's magazine 360° Gemeinschaftshaus.

The exercise trail consists of six fitness stations which can be used by residents wishing to be physically active irrespective of age, free of charge, with no opening or closing times and with no need for sports clothing. Around €30,000 was invested in the exercise equipment by the SBV Foundation. Anyone who wishes to can train on the equipment to keep fit into old age. The installation should not only serve the purpose of catering for more exercise in the district, but also help create new opportunities for meeting people. Easy to comprehend exercise instructions make it possible for anyone to enjoy clear and targeted training, which supports co-ordination, strength, stamina, mobility, flexibility and mobilisation.

"Being physically active in the company of like-minded people is more fun: there is reciprocal motivation and a sense of pleasure at the prospect of seeing the group again," according to the SBV Foundation.

Outside the winter break (November until the end of March), a sports student from the University of Flensburg is on site twice a week for an hour. He introduces you to the individual pieces of equipment and gives

tips on how to warm up, as well as additional exercises. Participation in the introductory sessions is very variable (depending on the weather) some athletes are already real 'regulars'.

The exercise trail is also occasionally used by SBV employees who enjoy a little bit of exercise during their lunch break to balance out their office work.

Housing association UNION eG in Gera: Exercise world UNION Park

The UNION Park exercise world was officially opened in the summer of 2011 with a successful opening ceremony the talk was of the park facility being enhanced. Seven pieces of playfit® equipment are arranged between two buildings on a central plaza. There are awnings stretched across the installation which provide partial cover from rain and sun. Enclosed by a pergola with various seating opportunities, the plaza has become a popular meeting point for young and old. Tournaments take place regularly on the neighbouring boules pitch. Congestion around the equipment is particularly high during various events held here.

From the outset regular sports courses have been offered here in an attempt to bring the residents to the equipment. The caretaker reports that people can be seen using the equipment as early as 7:30am and that this has been warmly received. It has been noticed, however, that without the existence of fixed exercise hours, the equipment is used less frequently. A training session offered at 10am proves not very useful given that those employed professionally are not on site and the elderly residents often have doctors' appointments in the mornings. This is why sports courses are scheduled to be offered in the evening hours as of next year.

DEGEWO Wohnungsgesellschaft mbH
(DEGEWO housing association) in
Berlin Gropiusstadt locality: **Gropiusmeile**

The Gropiusstadt, a diverse locality in the leafy area of southern Berlin, was designed in the sixties by the Bauhaus architect Walter Gropius. A major attraction in among the numerous green areas is the Gropiusmeile, an exercise trail with exemplary character: In order to enhance the residential environment of the Gropiusstadt locality, a jogging and exercise trail ("Gropiusstadt on the move") was created within the framework of the support programme 'Soziale Stadt' (social town) and ceremoniously opened in June 2009. There are three well-signposted jogging routes along the seven kilometre long Gropiusmeile that lead through the Gropiusstadt. Fitness points are dotted along the routes, with attractive and robust playfit® equipment inviting users to come and exercise. Aside from walkers and joggers, the Gropiusmeile offers school classes the opportunity to relocate their PE lesson outside and into the open air. Club teams are equally welcome to use the exercise trail for targeted training sessions. Last but not least is the fact that it is an incentive for all residents to make exercise a part of their daily lives irrespective of age and sporting ability.

Even residents from neighbouring districts are attracted to the Gropiusmeile. A middle-aged man reported: "I do 50 repetitions on the equipment every day. It's good for me, keeps me fit while I'm unemployed. If I didn't do it, I would go to rack and ruin."

A 76-year-old pensioner from Britz praised the site: "The leg trainer

and the massage equipment for the hands, arms and legs are very good for me. I work on my leg cramps using them. That is how I got rid of the cramps in my calves."

The integration association ImpULS e.V. also offers a weekly exercise course at the Gropiusmeile led by a trainer. "Proper integration only happens when a tight sense of togetherness between various age groups, between the 'old' and the 'new' residents of Berlin, between natives and migrants can be created....," states an association employee. Given that outdoor fitness equipment not only invites people to exercise, but also to improve communication, this is a place where active integration takes place.

Example of a completed area

Since summer 2010 there have been eight pieces of playfit® outdoor fitness equipment in the Pennfelder fitness point, located in a VEBOWAG (housing association) estate in Bonn. During the first few years, a local physical therapist offered regular training sessions on the equipment. Awareness of the site was fostered as a result of various organisations and events, such as, for example, organised neighbourhood meeting points. "If you stay on the ball, then you will also get the people to exercise using the equipment," according to a VEBOWAG employee speaking in 2012. Being able to offer training sessions is important here, which is why VEBOWAG plans to restart regular training hours in the coming Spring. ■

Photos: Playfit GmbH



**Active play
& experiences.**

Kinderland Emsland Spielgeräte
Phone +49 5937 97189-0
www.emsland-spielgeraete.de