

Planungshilfe für die Errichtung von Bewegungsparcours im öffentlichen Raum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Bedeutung von Bewegungsparcours	Seite 4
Planerische Grundsätze	Seite 5
Trainingsgrundsätze	Seite 6
Geräteanforderungen	Seite 7
Sicherheitstechnische Anforderungen	Seite 8
Betrieb von Bewegungsparcours	Seite 9
Studien	Seite 10
Praxisbeispiel	Seite 11



Vorwort

Der demographische Wandel in Deutschland ist eine gesellschaftliche Entwicklung, die kurzfristig sicherlich nur wenig zu beeinflussen ist. Aber der Wandel lässt sich aktiv mitgestalten. Im Hinblick auf eine immer älter werdende Gesellschaft wird es immer wichtiger, die Lebensqualität älterer Menschen und deren Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe zu verbessern. Dazu zählt auch die gezielte Stärkung der individuellen Möglichkeiten, das Alter aktiv zu gestalten und möglichst lange gesund und beweglich zu bleiben.

Ausreichende Bewegung ist neben einer gesunden Ernährung eine der Voraussetzung, um Gesundheit, Eigenständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu bewahren. Daher kommt es darauf an, den älteren Menschen sinnvolle Angebote der Bewegungsförderung bereitzustellen. Bewegungsparcours im kommunalen Umfeld bieten eine gute Möglichkeit, Gesundheitsförderung praktikabel zu machen.

Somit ist Gesundheitsförderung ein Thema, welches auch bei der Entwicklung von Städten und Gemeinden berücksichtigt werden muss. Die seniorengerechte Gestaltung von Quartieren steht schon heute auf der Agenda vieler Beteiligten von kommunalen Entwicklungsprozessen. Neben der altersgerechten Gestaltung von Gebäuden gehört ein bewegungsfreundliches Umfeld heute und auch zukünftig zu einem guten Angebot an die alternde Gesellschaft. Wohnortnahe Bewegungsangebote bieten eine gute Gelegenheit zur Förderung der geistigen und körperlichen Fitness, diese sind ein Schritt auf dem Weg in eine altersgerechte und gesunde Gemeinde.

Dabei kann Gesundheitsförderung sicherlich nicht die alleinige Aufgabe von Städten und Gemeinden, eher eine Aufgabe, die viele Beteiligte gemeinsam bearbeiten müssen. Neben den Krankenkassen sind gerade unsere Sportvereine, unsere Volkshochschulen und auch die Wohlfahrtsverbände auf einem guten Weg. Grundlage für eine zielführende Arbeit sind Kooperationen und vernetztes Herangehen. Dies wird gerade bei der Entwicklung von altersgerechten Bewegungsräumen deutlich. Und bei der Koordination der vielen Aktivitäten spielt oft der Bürgermeister eine zentrale Rolle. Und sei es nur die, den notwendigen Impuls zu geben, wenn die verschiedenen Aktivitäten ausbleiben. Es gibt auch nicht überall Sportstätten. Vielleicht ist die Integration von Bewegungsangeboten auch z.B. bei der Spielplatzgestaltung oder an Badestellen eine Idee.

Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Städte und Gemeinden im Rahmen ihrer Möglichkeiten die Idee der Bewegungsförderung aufgreifen und Konzepte hierfür in den Alltag und in vorhandene Projekte integrieren. Allen, die über die Errichtung eines Bewegungsparcours nachdenken, soll dieser Leitfaden eine Planungshilfe sein, ihr Vorhaben richtig anzupacken und zielführend zu gestalten.

Ihr

Dr. Reinhard Dettmann



Dr. Reinhard Dettmann
Vorstandsvorsitzender
Städte- und Gemeindetag
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Bedeutung von Bewegungsparcours

Was sind Bewegungsparcours

Bewegungsparcours sind Anlagen im Freien mit Geräten zum Trainieren verschiedener körperlicher Funktionen. Dabei stehen die Stärkung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer im Vordergrund. Gerade Koordination und Kraft sind Fähigkeiten, die im Alter am schnellsten verloren gehen und somit die Mobilität älterer Menschen einschränken, was gleichbedeutend ist mit dem Verlust von Lebensqualität. Dies widerspricht aber dem Wunsch fast aller Senioren, selbstbestimmt das Alter zu gestalten. Mit Bewegungsparcours haben die Nutzer die Möglichkeit, diesem Prozess entgegenzusteuern.

Bewegungsparcours können somit ein Baustein der kommunalen Gesundheitsvorsorge sein, vorausgesetzt, solche Angebote werden von der beabsichtigten Zielgruppe angenommen und regelmäßig genutzt. Neben der Mobilitätsförderung begünstigt die Bewegung im Freien das psychische Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und fördert soziale Kontakte.



Warum dieser Leitfaden

In den vergangenen Jahren wurden vielerorts Bewegungsparcours unter den unterschiedlichsten Bezeichnungen errichtet. Auch in Mecklenburg-Vorpommern befinden sich bereits einige solcher Anlagen. Leider werden diese in der Regel gar nicht oder nicht in dem erhofften Maße genutzt. Das liegt aber nicht daran, dass der Grundgedanke der Bewegungsförderung im Freien falsch ist, die Ursache ist eher darin zu suchen, dass es zu den Bewegungsparcours keine Bewegungsangebote gibt bzw. die vorhandenen Angebote nicht verstanden werden und daher die Anlagen ungenutzt bleiben. Dieser Leitfaden soll jedem, der sich mit dem Thema auseinandersetzt, Hilfestellungen geben, damit zukünftig geplante Projekte richtig angepackt und nachhaltig umgesetzt werden können.

Im Mittelpunkt dieser Planungshilfe steht die Entwicklung von Bewegungsparcours für ältere Menschen. Jedes Vorhaben ist individuell zu betrachten, die Rahmenbedingungen können je nach Vorhaben und Vorgabe sehr unterschiedlich sein, es gibt nicht die eine Lösung, jede Anlage ist mehr oder weniger ein Unikat. Es gilt, diese Rahmenbedingungen und Erwartungen an einen Bewegungsparcours zu erkennen und zu analysieren, um Vorhaben nachhaltig in die Praxis umzusetzen.



Planerische Grundsätze

Zielgruppenbestimmung

Bei der Errichtung eines Bewegungsparcours muss im Vorfeld darüber nachgedacht werden, wer an diesem später trainieren soll und welche Ziele damit verfolgt werden. Gerade hier liegt der Schlüssel zu einer erfolgreichen Umsetzung. Je klarer Zielgruppe und Zielstellung formuliert ist, desto erfolgversprechender ist die Auslastung. Je unspezifischer das Ziel, umso größer ist später die Gefahr, dass keiner mit dem Angebot etwas anfangen kann. Wenn man gesundheitsfördernde Aspekte für ältere Menschen als Maßstab ansetzt, sind generationsübergreifende Angebote wenig zielführend. Senioren trainieren in einer Gruppe unter sich, somit ist zielgerichteter Gesundheitssport als generationsübergreifendes Angebot in den seltensten Fällen praktikabel.

Standortwahl, Infrastruktur

Auch der Standort ist von der späteren Nutzung abhängig. Sollen Senioren daran trainieren, ist ein blickgeschützter, schattiger Standort zu empfehlen. Dieses lässt sich im Zusammenhang mit einer Bebauung gut lösen, aber auch Hecken oder Zäune vermitteln eine geschützte Atmosphäre. Gerade Senioren haben hohe Ansprüche an einen Bewegungsparcours, damit sie ihn nutzen muss er wohnortnah aufgestellt sein. Trainingsanlagen in Parks oder im Wald sind gut gemeint, aber werden auf Grund weiter Wege in den seltensten Fällen für ein regelmäßiges Training genutzt. Eine Ausstattung mit Bänken sowie eine Toilette in der Nähe des Parcours müssen bedacht werden.

Bewegungsparcours in der Nähe von Seniorenwohnheimen sind gut gemeint, aber selbst 200 m Entfernung können eine unüberwindbare Hürde sein, um die Anlage zu nutzen.

Auch der Gedanke des generationsübergreifenden Spiels hat sein Ziel verfehlt, da ältere Menschen unter sich trainieren wollen und jüngere Zuschauer als störend empfinden. Daher ist die Errichtung von Bewegungsparcours in der Nähe von Spielplätzen wenig ratsam. Aus haftungsrechtlichen Aspekten ist dieses in der Praxis gleichfalls nicht umsetzbar. Der Standort sollte der Zielgruppe entsprechen, diese muss die Trainingsanlage erreichen können.

Anordnung der Geräte

Häufig werden Geräte entlang von Wegen in einer Reihe oder in einer Parkanlage verteilt aufgestellt. Dies macht die spätere Nutzung für angeleitetes Gruppentraining nahezu unmöglich. Ein Trainingsbetreuer muss seine Gruppe im Blick haben, um ggf. Hilfestellungen zu geben oder die richtige Ausführung von Übungen zu überwachen. Daher sollten die Geräte eines Bewegungsparcours immer zentriert (unter Berücksichtigung der vorgeschriebenen Mindestabstände) aufgestellt werden. Nur solche Anlagen können später mit zertifizierten Kursen belegt werden.

Zielgruppe und Zielstellung müssen klar formuliert sein, damit eine individuelle Lösung erarbeitet werden kann. Bedürfnisse der Zielgruppe erfragen und nicht immer auf Informationen aus zweiter Hand vertrauen. Ruhig mit den Bewohnern eines Stadtteils oder einer Wohnanlage sprechen, man plant sonst schnell am Ziel vorbei.



Trainingsgrundsätze

Zielstellung des Trainings

Wenn die Zielgruppe bekannt ist, weiß man auch, welche Ziele mit dem Training verfolgt werden. Diese reichen von einfachen Treffs mit lockeren Bewegungsübungen mit starker sozialer Komponente bis hin zur Durchführung von professionellen Gesundheitssportprogrammen. Die Zielstellung bestimmt auch maßgeblich die Gestaltung eines Bewegungsparcours. Wenn es um Spaß am Bewegen mit einer hohen Sozialkomponente geht, ist weniger oft mehr. Hier ist die Organisation von Treffen wichtiger als ein ausgeklügelter Bewegungsparcours. Im Gegensatz dazu steht die Durchführung von angeleiteten Bewegungs- und Gesundheitsprogrammen. Diese erfordern eine bedachte Gestaltung und Ausstattung des Parcours, da auf diesem mitunter abrechenbare Gesundheitskurse durch entsprechende Betreiber stattfinden sollen. Ist das das Ziel, müssen sich bestimmte Anforderungen in der Gestaltung der Geräte wiederfinden. Geräte, die in der Regel nur eine Übung zulassen, sind für solch einen Parcours völlig ungeeignet. Die im Gesundheitstraining angestrebten Leistungssteigerungen und Übungsvarianten sind bei dieser Form der Geräte ausgeschlossen. Ein Training angepasst an die körperlichen Voraussetzungen ist dann gleichfalls nicht möglich. Geräte mit offener Gestaltung geben hier mehr Spielraum.

Hinterfragen sie genau, was sie mit einem Parcours erreichen wollen. Vorher mit möglichen Kooperationspartnern ermitteln, welche Geräte zur Zielerreichung geeignet sind. Auch mögliche Kursabrechnungen sollten mit bedacht werden. Bei optimalen Voraussetzungen organisiert und finanziert sich ein Training durch die Beteiligten quasi von selbst.

Trainingsdurchführung

Grundsätzlich kann man zwischen selbstständigem und angeleitetem Training unterscheiden. Beim selbstständigen Training können die Nutzer nach ihren Belangen trainieren, eine Trainingsanleitung an den Geräten unterstützt dieses. Eine solche Anleitung sollte stets vorhanden sein, da diese ohnehin für Fitnessgeräte im Freiraum vorgeschrieben ist.

Effektiver als selbstständiges Training sind angeleitete Gruppentrainings. Hierfür wird ein externer Partner (Betreiber) benötigt, der die Gruppen betreut. Dies können Sportvereine, Gesundheitssportanbieter aber auch Physiotherapeuten in der Umgebung sein. Es besteht auch die Möglichkeit, aus den Reihen der Bewohner engagierte Senioren zu finden, die als Parcoursbetreuer agieren. In jedem Fall sollten im Vorfeld mögliche Kooperationen angedacht werden.

Trainingsorganisation

Parcoursbetreuer aus dem Umfeld sind bekannt und werden aus eigenem Interesse schnell Gleichgesinnte zum Training animieren. Absprachen dazu werden auf persönlicher Ebene kommuniziert, ohne dass hier ein professionelles Marketing notwendig ist. Wenn externe Kursanbieter (Betreiber) Programme durchführen, werden diese die Kurse im Rahmen ihres Kerngeschäftes bewerben. Der Vorteil für Kursanbieter besteht darin, dass die zu erwartenden Teilnehmer im Umfeld des Parcours wohnen. Der Vorteil für die Nutzer, sie müssen keine weiten Wege auf sich nehmen, denn ihre Sportangebote finden vor der Haustür statt. Sportvereine erreichen Zielgruppen, die sonst nie eine Sportstätte besuchen würden, für die Bewohner bedeutet es, das Sportangebot kommt nach Hause.



Finanzierung der Trainings

Ein unklares Thema in der Nutzung von Bewegungsparcours ist oft die Bezahlung von möglichen Betreuungsangeboten. Während Parcoursbetreuer in der Regel aus Freude am eigenen Training sich mit anderen gemeinsam bewegen, können Externe Betreiber zahlreiche Abrechnungssysteme nutzen. Physiotherapeuten oder Gesundheitssportanbieter können unter bestimmten Voraus-

setzungen Rehabilitationssport oder Präventionssport bei den Kostenträgern abrechnen. Das System funktioniert beispielsweise analog zu den durch Krankenkassen finanzierten Nordic-Walking und Rücken Fit Kursen. Die Teilnehmer zahlen für die Sportangebote anteilig einen Beitrag. Gleiches gilt für Sportvereine als Betreiber, auch sie haben Übungsleiter, die sich durch Mitgliedsbeiträge finanzieren.

Geräteanforderungen

Bewegungsgeräte, die im Freien aufgestellt werden, sollen von einer Vielzahl von Aktiven gesundheitsrelevant genutzt werden. Eine ungenügende konstruktive Gestaltung der Geräte schließt dies oft aus, da es beispielsweise keine Einstellung zur Anpassung an die Körpergröße gibt. Alle Geräte mit vorgegebenen Sitz-, Stand- und Festhaltepunkten sind kritisch in ihrer Anwendbarkeit zu betrachten. Gerade an solchen Geräten können unterschiedlich große Menschen nur eingeschränkt bzw. gar nicht trainieren (schlechte Ergonomie). Wenn doch, kann dies zwangsläufig zu Fehlhaltungen, Schmerzen und Frustration führen. Es sollten möglichst Geräte verwendet werden, bei denen eine gesundheitsbedachte Ergonomie für die meisten Nutzer gegeben ist.

Weiterhin sind Geräte kritisch zu betrachten, bei denen die Gewichtskraft nicht variabel einstellbar bzw. variabel nutzbar ist. Nutzer haben unterschiedliche Leistungsvermögen, die gerätetechnisch berücksichtigt werden müssen, damit der Schwächere nicht überfordert und der Stärkere nicht unterfordert wird. Gleichfalls sollte auf die vielseitige Gerätenutzung geachtet werden. Ungünstig sind Geräte, die ausschließlich nur eine Übung zulassen, bevorzugt sollte auf Geräte zurückgegriffen werden, die durch eine offene Gestaltung eine breite Anwendungspalette bieten. Weiterhin lässt sich durch den zusätzlichen Einsatz von Kleingeräten bei einem betreuten Training die Übungsvielfalt enorm steigern. Bei der Geräteauswahl sollten auf jeden Fall Sport- und Gesundheitsfachleute die Nutzbarkeit und die Sinnhaftigkeit eines Trainings an den einzelnen Geräten überprüfen.



Die konstruktive Gestaltung beeinflusst die Nutzung von Geräten enorm. Nutzungs offene Geräte, die verschiedene Übungen ermöglichen sind Geräten vorzuziehen, die nur eine Übung zulassen. Fehlende Höhen- bzw. Größeneinstellung offenbaren Probleme. Auf jeden Fall Sport- und Gesundheitsfachleute die Geräteauswahl hinsichtlich der Einsatzmöglichkeit und Nutzbarkeit prüfen lassen.

Sicherheitstechnische Anforderungen

Normgrundlagen für Bewegungsparcours

Die Anforderungen zur Installation, Inspektion und Wartung von Bewegungsparcours sind in der DIN 79000 - Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich - geregelt. Diese Norm gilt für alle im öffentlichen Raum aufgestellte Bewegungs- bzw. Fitnessgeräte, die Regelungen bestimmen den Mindeststandard für die verkehrssichere Gestaltung. Bestimmte Festlegungen dieser Norm grenzen die DIN 79000 deutlich von der Spielgerätenorm DIN 1176 ab.

So stellen einige zulässige konstruktive Ausführungen der DIN 79000 für Kinder ein Gefährdungspotential dar. Daher schreibt die Norm vor, dass Fitnessgeräte nicht für die Installation in unmittelbarer Nähe zu Kinderspielplatzgeräten vorgesehen sind, zusätzlich unterliegen Bewegungsparcours einer Kennzeichnungspflicht.

Danach müssen die Areale mit dem Hinweis versehen werden, dass die Benutzung der Geräte erst ab 14 Jahren gestattet ist.

Für Bewegungsparcours gilt die DIN 79000. Die Umsetzung in die Praxis erfordert Normkenntnis. Auf jeden Fall sollten vorher gültige Zertifikate der Hersteller angefordert und geprüft werden. Es sollte ein Sachverständiger für Spielplatzsicherheit bei der Planung mit einbezogen werden. Seminare zum Thema Planung und Bau von Bewegungsparcours bietet das Kommunale Studieninstitut Mecklenburg-Vorpommern an.

Diese Regelungen machen es nicht unbedingt einfach, geeignete Geräte für einen Bewegungsparcours auszuwählen. Für die Praxis wäre es lebensfremd zu glauben, dass Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren Bewegungsgeräte nicht auch nutzen und Schaden nehmen können. Daher ist bei der Auswahl von Geräten darauf zu achten, an welchem Standort und mit welcher Zielstellung ein Parcours errichtet werden soll.

Nicht alle Geräte sind uneingeschränkt überall einsetzbar. Wiederum gibt es Geräte, deren Einsatz im öffentlichen Raum hinsichtlich der Nutzung durch Kinder unkritisch ist. Es ist absolut empfehlenswert, einen Sachverständigen für Spielplätze in die Planung mit einzubeziehen. Nur dieser kann einschätzen, welche Geräte auch der Spielplatznorm DIN 1176 entsprechen. Die Hinweise mancher Hersteller sind nicht immer vollständig und hilfreich.

Die DIN 79000 ist ab 2012 gültig, jeder ab diesem Zeitpunkt aufgestellte Parcours unterliegt ausschließlich dieser Norm. Die Praxistauglichkeit wird sich in der nächsten Zeit zeigen. Auf jeden Fall müssen für die ausgewählten Geräte gültige Zertifikate vorhanden sein, kann ein Hersteller diese nicht liefern, ist vom Einsatz dieser Geräten aus haftungsrechtlicher Sicht abzuraten.



Betrieb von Bewegungsparcours

Ein Bewegungsparcours an sich ist vom Grunde her als Hardware zu betrachten, ohne einen geplanten Betrieb wird sich dort in der Regel nicht viel abspielen.

Am erfolgreichen Betrieb eines Bewegungsparcours sind verschiedene Partner beteiligt. Das Bewusstsein um die Partner ermöglicht es, diese rechtzeitig zu finden und in den Gestaltungsprozess einzubinden.

Vereinfacht lassen sich die Partner im folgenden Betriebsdreieck darstellen.

Mit dem Wissen über die Wechselbeziehungen der einzelnen Beteiligten lassen sich hier aber funktionierende Betriebssysteme installieren.

Jeder der Partner muss seine Interessen verwirklicht sehen, nur so kann ein nachhaltiger Erfolg von Bewegungsparcours sichergestellt werden.

Abb.: Betriebsdreieck
(Quelle: Reyk Sattler, Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR)



Nur wenn im Vorfeld alle Beteiligten ihre Bedürfnisse darstellen und ihre Anforderungen berücksichtigt werden ist garantiert, dass Bewegungstraining im Freien am Parcours ein nachhaltiger Erfolg für ein geplantes Projekt wird.



Studien

Zwischen 2012 und 2014 wurden im Auftrag und mit Unterstützung der Unfallkasse M-V sowie der Universitätsmedizin Greifswald folgende Studien zur Bewegung im Freien in Greifswald durchgeführt:

- **Seniorenstudie „Mobilität im Alter“**

- **Arbeitnehmerstudie „Zur Auswirkung von Sport im Freien bei älteren Arbeitnehmern im Sinne einer Sturz- und Osteoporoseprophylaxe und Erhaltung der Alltagsbelastbarkeit und Mobilität“**

An der Seniorenstudie nahmen 84 und an der Arbeitnehmerstudie 65 Probanden teil. Die Teilnehmer durchliefen zu Beginn und am Ende entsprechende Tests, wurden schriftlich befragt und absolvierten dazwischen über 10 Wochen zwei Mal die Woche ein einstündiges fachgeleitetes Training an einem Bewegungsparcours der Firma SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR. Die VITAK- Trainingsprogramme wurden speziell hierfür entwickelt und sind mittlerweile als Präventionskurs bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Die Ergebnisse sprechen für sich:

- **Ein hoher Anteil an Männern**

Am Gesundheitskurs zur Seniorenstudie nahmen 53% Frauen und 47% Männer teil. Der Arbeitnehmerkurs lag mit 73% Frauen und 27% Männer ebenfalls sehr hoch, wenn man bedenkt, dass 70% der Arbeitnehmer der Unimedizin Frauen sind.

- **Verbesserung im sportmotorischen Bereich**

Das Meistern von komplexen motorischen Situationen verbesserte sich in beiden Studien in der Schnelligkeit signifikant. Bei den Senioren ebenfalls auch in der Qualität. Probanden waren stolz darauf, wieder auf einem Bein stehen zu können, um sich die Schuhe zuzuschnüren.

- **Steigerung der koordinativen Fähigkeiten**

Die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit, zwei entscheidende Faktoren zur Sicherung der Mobilität und Lebensqualität, verbesserten sich signifikant bei den Teilnehmern. Dies widerspiegelte sich nicht nur in den Testwerten sondern auch in den Aussagen, dass sich die Teilnehmer äußerten „Ich fühle mich sicherer beim Gehen und Laufen sowie Treppensteigen

- **Erhöhung der Kraft und Ausdauer**

In beiden Studien konnten die Probanden ihre Kraft- und Ausdauerwerte entscheidend verbessern. Das Auf- und Absteigen von Stufen fiel ihnen am Ende des Kurses sichtbar leichter. Bei den subjektiv wahrgenommenen Verbesserungen ergab die schriftliche Befragung der Probanden, dass sie eine Zunahme der Muskelkraft, eine Verbesserung des Gleichgewichts sowie der Bewegungskoordination feststellten. Die Teilnehmer dokumentierten gleichfalls eine Stärkung des Selbstbewusstseins.

- **Üben im Freien ist ein positive Herausforderung**

Das Üben im Freien an einem festen Standort mit entsprechenden Groß- und Kleingeräten war für über 90% der Teilnehmer ein entscheidender Faktor, motiviert zum Kurs zu erscheinen.

- **Fachliche Anleitung als Motivation**

Aus beiden Studien nahmen knapp 50% der Probanden an den weiter führenden Kursen teil. In der Studie wie auch danach war die fachliche Anleitung und die Übungsvielfalt nach Aussagen der Teilnehmer dafür einer der entscheidenden Faktoren.

In Studien wurden Akzeptanz und Wirksamkeit von wohnortnahen Bewegungsprogrammen im Freien nachgewiesen. Das fachgeleitete Training an Bewegungsparcours ist eine hervorragende Möglichkeit, Senioren und ältere Arbeitnehmer durch gesundheitssportliche Übungen alltagsfit und mobil zu halten. Das Training im Freien weist zusätzlich positive Effekte bei der Stärkung psychischer und physischer Ressourcen auf.

Praxisbeispiel

Im Juni 2013 konnte der Sportverein SV Traktor Balow seine „Bewegungslandschaft Balow“ eröffnen. Den Impuls dafür gab eine Zukunftsanalyse des Sportvereins, in der als wichtiges Ziel die Ausrichtung des Vereins für den Gesundheits- und Rehasport von den Vereinsmitgliedern und den Bürgern festgeschrieben wurde.

Gemeinsam mit der Fa. Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR aus Greifswald konnte der Verein die Idee einer Bewegungslandschaft in die Praxis umsetzen.

Neben den Senioren- und Rehasportlern des Vereins nutzen die nahe liegende Kindertagesstätte und die Grundschule die Bewegungslandschaft. Neben dem regelmäßigen Training ergänzen Schulungen und Fortbildungen den Betrieb an dem Parcours. Unterstützt wurde das Vorhaben durch die LAG LEADER „SüdWestMecklenburg“, sie begleitete das Vorhaben und stellte dem Verein über LEADERalternativ Fördermittel zur Verfügung. Die Sparkasse Mecklenburg-Schwerin und die Gemeinde Balow halfen ebenfalls bei der Finanzierung.



Grundlage eines dauerhaften und mit Freude genutzten Bewegungsangebotes ist eine solide Planung im Vorfeld. Wichtige Punkte haben wir im Folgenden dargestellt.

7 Tipps für alle, die draußen was bewegen wollen!



Bei Fragen zu diesem Leitfaden, zu den Studien oder zu den VITAK-Trainingsprogrammen für Bewegungsparcours stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Weiterhin sind wir in der Lage, Sie bei einem Vorhaben in jedem Planungs- und Umsetzungsschritt zu unterstützen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf jede neue Herausforderung.



Dipl. Ing. (FH) Reyk Sattler
Dr. Dirk-Carsten Mahlitz

Brandteichstraße 20 • 17489 Greifswald

Tel.: 03834 55 06 13 • Fax: 03834 55 06 12

info@sm-sportgeraete.de • www.sm.sportgeraete.de