

## **Presseinformation**

### **FITNESS – LOCATIONS**

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

**Outdoor Fitness** - aktueller Fitness-Trend

- Raus aus den stickigen Büroräumen, weg vom stressigen Alltag, rein in die Natur.
  - Städtische Grünanlagen rücken immer stärker in Fokus der Freizeitsportler.
  - Ob allein oder in der Gruppe: Bewegung unter freiem Himmel ist motivierender, entspannender und abwechslungsreicher.
  - Sportangebote auf öffentlichen Grünflächen animieren Interessierte eher zum Zuschauen, Ausprobieren und Mitmachen.
- ∅ Der moderne Stadtmensch nimmt solche Bewegungsmöglichkeiten bevorzugt in unmittelbarer Nähe seines Wohn- oder Arbeitsumfeldes an.

### **Ziele des Präventionsprojekts**

(BARMER Förderung Prävention, nach § 20a SGB V – Prävention / Setting-Ansatz – Kommune)



## Wen soll das Angebot erreichen?

- Erwachsene (Frauen und auch verstärkt Männer)
- Nicht organisiert Sporttreibende (selbstbestimmtes Training, Verabredung und Kommunikation über soziale Netzwerke)
- Personen, die moderne Fitnessstudios und traditionelle Vereinsangebote nicht erreichen
- Personen, die zeitlich ein flexibles, nicht termingebundenes Training bevorzugen
- Vereinsgruppen

## Inhalte des Projektes

Lauftraining in Verbindung mit:

- *Bodyweight-Fitnessübungen* (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Freies, mehrgelenkiges Muskeltraining in mehreren Bewegungsebenen)
- nach dem Prinzip eines Trimm-Dich-Pfads auf einem festgelegten und beschilderten Fitness-Trail. (Es gibt Möglichkeiten zum Hängen, Hangeln, Stützen, Abstützen oder Auf- und Abspringen) und/oder
- Bodyweight-Fitnessübungen an einem beschilderten *Fitness-HotSpot* (Sportanlage mit verschiedenen Angeboten: Übungen für alle Körperfächer)

∅ **Kostenlos und jederzeit für Jedermann nutzbar.**

## Bedeutung des Projektes

**Für die Kommunen:**

Die Infrastruktur der öffentlichen Grünflächen ist noch längst nicht auf die Bewegungsbedürfnisse der modernen Stadtbürger eingerichtet!

- gesundheitsfördernde Ausgestaltung von Lebensräumen
- Errichtung von niederschwelligen, kostenlosen und öffentlich zugänglichen Sportanlagen
- Aufwertung des Stadtbildes (Parks, öffentliche Grünflächen, Wohnquartiere etc.)
- Beteiligung der Bürger, Vereine und Interessengruppen bei der Stadtentwicklung

## Für Vereine:

Der Verein als „Kümmerer“ bzw. „Pate“ der Fitness-Locations. Dadurch bleibt der Verein der Zielgruppe nah und kann sich somit ins Bewusstsein bringen, mit dem langfristigen Ziel, neue Mitglieder zu gewinnen.

- strukturelle Weiterentwicklung vom „Sportanbieter“ zum „Gesundheitsförderer“
- Aufnahme neuer bzw. aktueller Trends im Bereich Fitness- und Gesundheitssport
- Verbindung des traditionellen Konzeptes „Vereinsmitgliedschaft“ mit dem modernen Konzept „ungebundenes und flexibles Sporttreiben“
- verstärkte Infokusnahme bestimmter Zielgruppen und Entwicklung neuer, zielgruppengerechter Angebotsformen
- Öffnung des Vereins für Nichtmitglieder mit Hilfe der geringen Zutrittsbarriere dieses Sportangebots.

## Aktuelle Standorte bundesweit

Aktuell gibt es bundesweit 4 Fitness-Trails, 3 Fitness-HotSpots.

Weitere Fitness-Locations sind in Planung.

Insgesamt werden es rund 20 Standort bundesweit.

## Sicherheitskonzept

- Die Einhaltung der Sicherheitsnormen hat oberste Priorität!
- Die Trainingsanlagen erfüllen die aktuellen Sicherheitsnormen und verfügen über das GSZeichen.
- Das Sicherheitskonzept wird von der „Stiftung Sicherheit im Sport“ erstellt.

## Evaluation

Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert (Prozess- und Ergebnisevaluation) unter der Leitung von Prof. Dr. Petra Wagner, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

## Kontakt für interessierte Städte/Kommunen

Interessierte Kommunen können sich direkt beim DTB oder bei der BARMER vor Ort melden. Für das Projekt können sich alle interessierten Städte/Kommunen bewerben.

- Mehr Informationen: [www.barmer.de/g101281](http://www.barmer.de/g101281),  
<https://www.dtb.de/fitness-locations/bewerbung/>