

# Fitnessgeräte an der Seniorenwohnanlage

The title is centered and overlaid on a decorative arrangement of six circles. Three circles are light purple and three are yellow. The circles are arranged in two rows of three, with some overlapping. The top row has a purple circle on the left, a purple circle in the middle, and a purple circle on the right. The bottom row has a yellow circle on the left, a purple circle in the middle, and a purple circle on the right. The text 'Fitnessgeräte' is at the top, 'an der' is in the middle, and 'Seniorenwohnanlage' is at the bottom of the title.

Schulstrasse / Rodensteiner Schloß  
Groß-Umstadt

25. April 2018

FB Soziales und Familie

# Inhalt

A decorative graphic at the top of the slide consists of two groups of three circles. The left group has a solid light purple circle on the left and an empty light purple circle outline on the right. The right group has a solid light purple circle on the left, an empty light purple circle outline in the middle, and a solid light purple circle on the right.

1. Zielgruppe
2. Ort
3. Standortkriterien
4. Grundlagen zur Ausstattung
5. Ausstattungsvorschlag
6. Aufstellungsplan
7. Kostenplan

# 1. Zielgruppe



- speziell Senioren (aber auch alle Altersgruppen)
  - Senioren der Wohnanlage
  - Senioren aus Groß-Umstadt / Öffnung der Wohnanlage nach Außen
  - Senioren-Gruppen, die regelmäßige Angebote des Seniorentreffs nutzen, stellen ebenfalls mögliche Nutzer \*

\*z.B. Die Gedächtnisgruppe würde gerne den Parcours nutzen, um nach den neuesten Erkenntnissen Gedächtnis-Training und körperliche Bewegung zu verbinden

## 2. Ort

Garten der Seniorenwohnanlage Schulstraße / Rodensteiner Schloss



# 3. Standortkriterien



- direkte räumliche Anbindung zu ca. 30 Bewohnern
- Treffpunkt für Besucher und alle Senioren aus Groß-Umstadt
- gut zu erreichen, zentrale Lage in Nähe des Marktplatzes
- ruhige Lage ohne Verkehr mit der Möglichkeit Übungen zu absolvieren ohne auf dem „Präsentierteller“ zu sein
- Platzbedarf 10 m x 10 m, passt gut in den Garten, Wiese bleibt erhalten
- Ruhe und Aktivität finden zusammen
- Gastronomie in fußläufiger Entfernung
- sanitäre Einrichtung am Rathaus (zu den Öffnungszeiten des Rathauses)
- Abstand zu den Wohngebäuden wird erreicht durch Platzierung im hinteren Garten
- übersichtliches Areal mit Umzäunung verringert Vandalismusgefahr
- Hausmeister der Seniorenwohnanlage schaut nach den Geräten
- die Bewohner wünschen sich die Fitnessgeräte

# 4. Grundlagen zur Ausstattung



- spezifische Fitnessgeräte für Senioren
  - dienen der Steigerung der Agilität und Beweglichkeit.
  - das Training erhöht die körperliche und die geistige Leistungsfähigkeit.
  - ein- bis zweimal wöchentlich kann die Lebensqualität von älteren Menschen deutlich steigern
  - der Aufbau der Muskulatur wird schonend gefördert, um fit für den Alltag zu werden
  - animieren auch im hohen Alter zu mehr Bewegung
  - geselliges Training mit Kommunikation ist möglich durch:
    - die doppelte Aufstellung von Geräten
    - Geräte für die gleichzeitige Nutzung von zwei bzw. drei Übenden

# 5. Ausstattungsvorschlag

## A. Crosstrainer Classic 2x



Zielgruppe Sportler 20% Senioren 100%

Das Training dient dem Herz-Kreislauf-Training und ist dabei sehr gelenkschonend

## B. Hüfttrainer 1x für 3 Personen



Zielgruppe Sportler 20% Senioren 100%

Das Training erhöht die Agilität der Wirbelsäule und stärkt die Muskulatur um die Wirbelsäule

# 5. Ausstattungsvorschlag

C. Spaziergänger 2x



Zielgruppe Sportler 20% Senioren 100%  
Es werden die Muskelgruppen der unteren  
Körperhälfte beansprucht.

D. Skitrainer  
für 2 Personen



Zielgruppe Sportler 20% Senioren 100%  
Es werden die Taille und die äußere Bauchmuskulatur  
beansprucht.



# 6. Aufstellungsplan



# 7. Kostenplan

Anzahl	Artikel/Leistung	Einzelpreis	Gesamtpreis
2	Crosstrainer	1.400 €	2.800 €
1	Hüfttrainer	1.300 €	1.300 €
2	Spaziergänger	1.350 €	2.700 €
1	Skitrainer	1.350 €	1.350 €
	Zwischensumme		8.150 €
6	Aufbau & Fundamente	870 €	5.220 €
	Fallschutz 10m x 10m / nicht erforderlich		
4	Hinweisschilder	280 €	1.120 €
1	Zugangsweg (rollatorgeignet)		
	1m x 15 m Material	750 €	750 €
	Errichtung	1.625 €	1.625 €
2	Bänke	600 €	1.200 €
	Aufbau Bänke & Fundamente	250 €	500 €
1	Papierkorb	350 €	300 €
	Fundament und Aufstellen	150 €	150 €
	Gesamt		19.015 €

20.000 € sind in den Haushalt 2018 eingestellt.