



motoricPAR

...einfach bewegend!



Ein Produkt der



INHALT

Vorwort	Seite 2
Die Idee - motoricPARC	Seite 3 - 4
Der <i>fita</i> PARC	Seite 5 - 6
Kräftigungsstationen	Seite 7 - 8
Koordinationsstationen	Seite 9 - 10
Der <i>spiel</i> PARC	Seite 11 - 12
Spielgeräte	Seite 13 - 14
Zahlen, Daten, Fakten	Seite 15
Modulare Bauweise	Seite 16
Das motoricPARC-Team	Seite 17
Wir über uns	Seite 18

IMPRESSUM

Inhalt und Text:
Christian Kappenberger
Sportpädagoge M. A.
Christian Kremer
Dipl.-Sportökonom (Univ.)

Druck:
Verlag Weiss, Deggendorf

Stand: Juni 2011

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

VORWORT

Gesundheitliche Prävention und Gesundheitsförderung soll vornehmlich dort stattfinden, wo Menschen sich regelmäßig und gerne aufhalten, wo sie arbeiten, lernen und spielen, aber auch im Urlaub und in Zeiten der Regeneration und des Müßiggangs.

Der aktiven körperlichen Bewegung wird im Sinne der gesundheitsorientierten Lebensführung ein sehr hoher Wert beigemessen.

Regelmäßige Aktivitäten reduzieren nachweislich das Risiko von z.B. Adipositas, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankun-

gen, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Rückenbeschwerden und bestimmten Krebserkrankungen. Desweiteren ist bekannt, dass sich körperliche Aktivität bei Stress- und Angstzuständen positiv auswirkt. Regelmäßige sportliche Betätigung schult die Motorik und das Konzentrationsvermögen, unterstützt geistige Beweglichkeit und beugt Erkrankungen wie Alzheimer oder Depression vor. Ebenso ergeben sich dabei soziale Kontakte im Zuge einer Kommunikation mit Gleichgesinnten.

Schafft man es, adäquate Reize in Form attraktiv gestalteter Bewegungsangebote, wie z.B. unsere *motoric*PARCs, in unseren

Lebenswelten zu platzieren, so sehen wir ein sehr wirksames und effektives Mittel zur weiteren körperlichen Aktivierung der Bevölkerung und folglich zur Zunahme der beschriebenen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Sinne sollte Bewegung für jeden zur Selbstverständlichkeit werden.

Ein Plädoyer für ein einfach bewegendes Angebot – frei zugänglich für alle und zu jedem Zeitpunkt, zur Förderung eines gesunden Lebensstils!



motoricPARC

DIE ZWEI VARIANTEN DES MOTORICPARC

fitalPARC



spielPARC



motoricPARC

... EINFACH BEWEGEND!

In jedem Menschen steckt ein natürlicher Spiel- und Bewegungsdrang, doch leider gibt es immer weniger Möglichkeiten, vor allem für Erwachsene, diesen auf einfache Art und Weise ausleben zu können: die motorische Entwicklung stagniert oder läuft sogar „rückwärts“. Desweiteren gehen auch die mit der Bewegung entstehenden positiven Emotionen und Glücksmomente verloren.

Der *motoricPARC* mit seinen zwei Varianten bietet ein attraktives und einladen-

des Umfeld, diesem Drang nach Spiel und Bewegung nachzugehen und die daraus resultierenden physischen und psychischen Ziele zu erreichen:

So werden im *fitalPARC* die motorischen Grundeigenschaften Koordination und Kraft gleichsam geschult – für jedermann, frei zugänglich und für die verschiedensten Standorte gedacht: für Städte- und Gemeindeparks, Hotels, Reha- und Kureinrichtungen, Wohn- und Pflegeheime, Schulen u.v.m.!

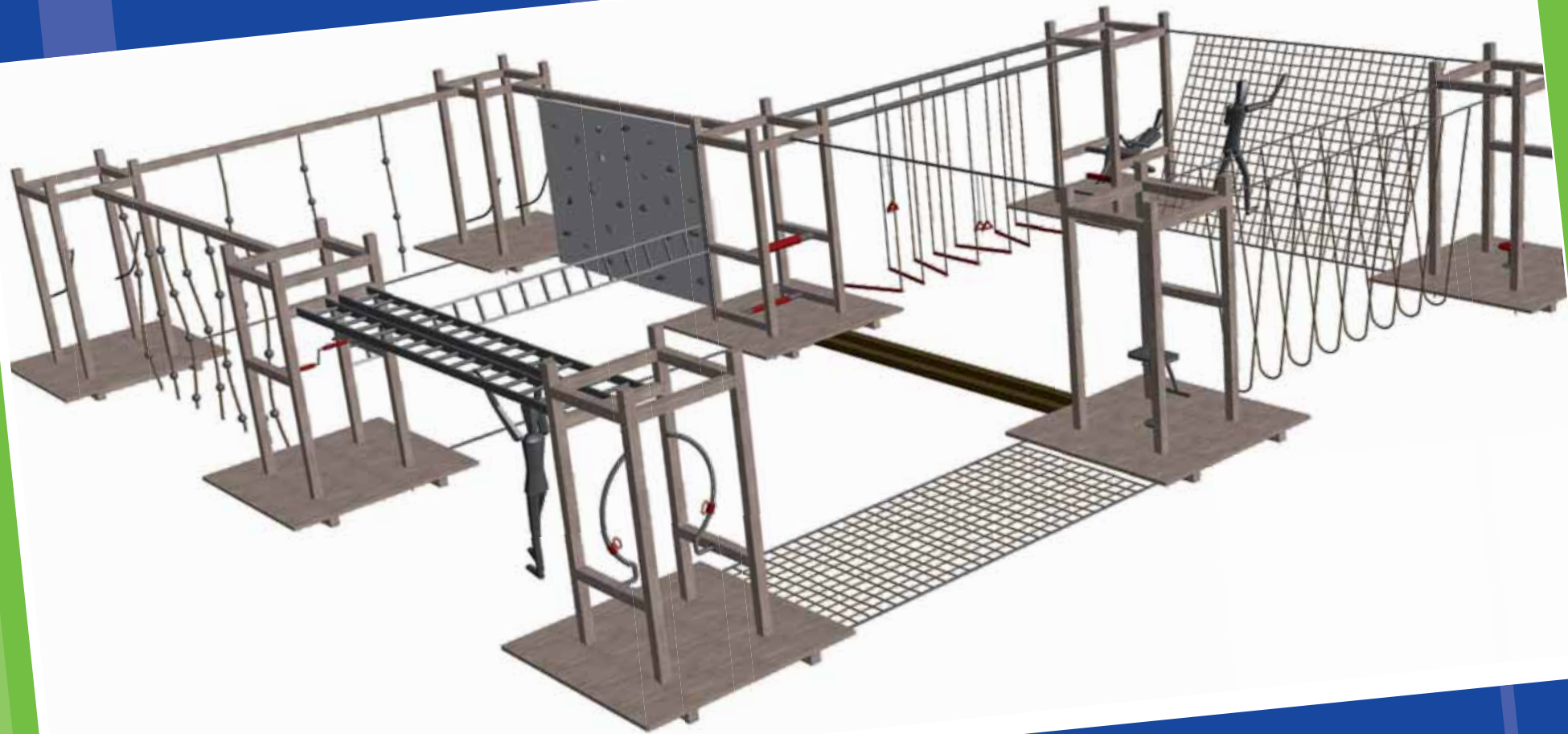
Im *spiePARC* dürfen Erwachsene ihren Spieltrieb auf dem Spielplatz ausleben und die damals gemachten Bewegungssensationen nochmals erleben – egal wo dieser steht!

Diese Idee, Körper und Geist in dieser spielerischen Form in Einklang zu bringen und positive Effekte zu erzielen, ist nach neuen sportwissenschaftlichen Untersuchungen gut belegt!



motoricPAR

VARIANTE *fitalPAR*



fitaIPARC

KRÄFTIGUNG, KOORDINATION, BEWEGUNGSFREUDE!

Der *fitaIPARC* stellt ein aktives Präventionsangebot in einem erlebnisorientierten Umfeld dar und kann von allen Altersstufen in allen Könnens- und Leistungsstufen genutzt werden. Die verschiedenen Geräte sind so gebaut, dass ein muskelschonendes und freudvolles Bewegen spielerisch möglich ist. Um ein effektives Training auf den Geräten zu gestalten, liefern Hinweisschilder sinnvolle Anleitungen zu Trainingsdosierung und Bewegungsausführung.

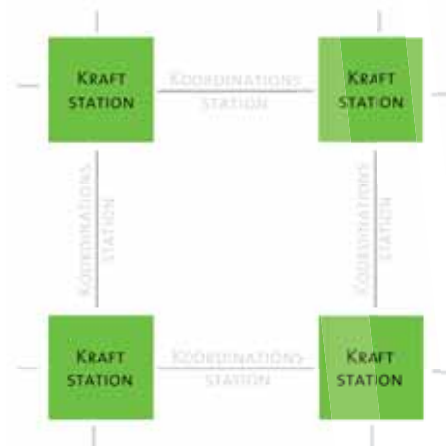
Der *fitaIPARC* zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

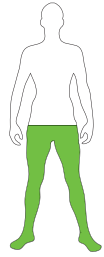
- zeitgleich Kraft- und Koordinationsübungen
- individuelle Gestaltungsmöglichkeiten (Größe, Form, Inhalt)
- beliebig erweiterbar bzw. austauschbar (Modulbauweise)
- einladende Gestaltung der Anlage durch exponierte Positionierung der „Trainingsfläche“
- Sauberkeit und Benutzerfreundlichkeit
- naturnahe Holzbauweise



KRÄFTIGUNGSSTATIONEN

„Kraft ist im sportwissenschaftlichen Sinne die Fähigkeit, durch das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln äußere Widerstände zu überwinden, zu halten oder Widerständen nachzugeben.“





Beinpresse



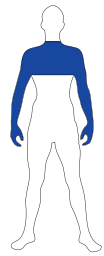
Abduktor



Walker



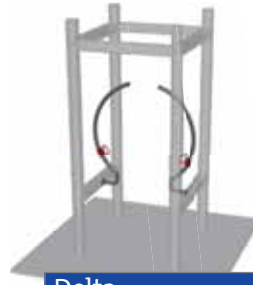
Adduktor



Doppelstock



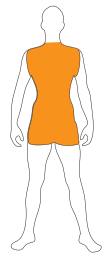
Handkurbel



Delta



Liegestütz



Swing



Rückentrainer



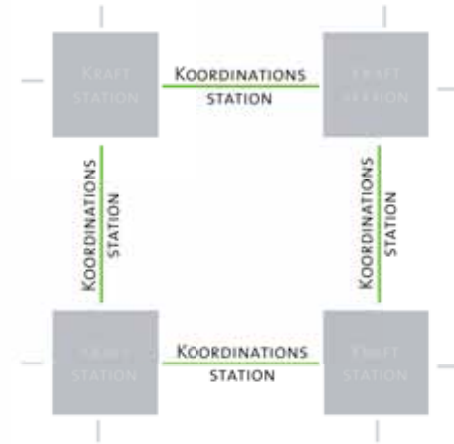
Twister-Sitz

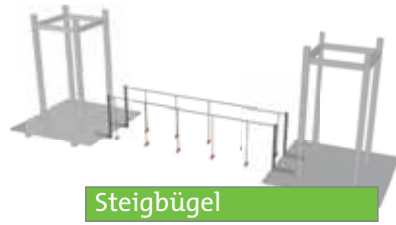
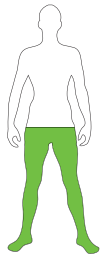


Sixpack

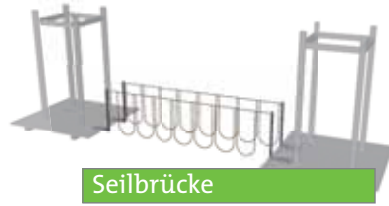
KOORDINATIONSSTATIONEN

„Koordinationstraining verbessert das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur.“

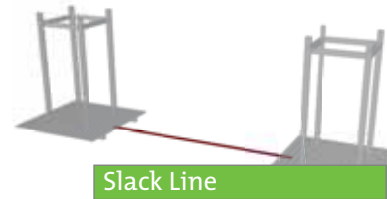




Steigbügel



Seilbrücke



Slack Line



Broken Bridge



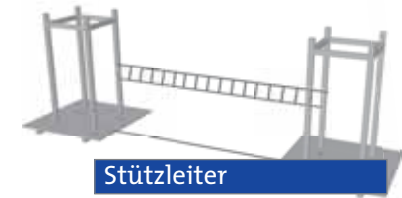
Hangelleiter



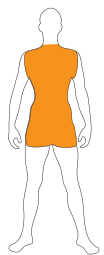
Sling-Trainer



Taue



Stützeleiter



U-Seile



Klettertraverse



Cable Walk



Schräges Netz

motoricPAR*c*

VARIANTE *spielPAR*c**



spielPARC

SPIELPLATZ FÜR ERWACHSENE - UND NUR FÜR ERWACHSENE!

„Ich würde gern wieder mal – darf aber nicht!“

Kinder forschen, spielen, sind neugierig, riskieren was, sind unbekümmert und fühlen sich unbeobachtet, sind schnell im „Spielrausch“, überlegen nicht lange ob richtig oder falsch, genießen das Jetzt und Hier, sind präsent, spielen um des Spielens Willens...

Das kindliche Herangehen an Bewegungsaufgaben, diese Neugierde und Leichtigkeit, wünschen sich die Erwachsenen allzu oft.

Nur leider stellen gesellschaftliche Richtlinien einen Hemmschuh für unseren

ursprünglich angeborenen Bewegungstrieb dar: „Du bist zu alt!“, „Das gehört den Kindern!“ etc.

Auf dem *spielPARC* dürfen nur die „großen Kinder“ die speziell dimensionierten Spielgeräte benutzen, und d.h. NUR die Erwachsenen! So wie Kinder an einen Spielplatz gehen, so sollen und dürfen das hier die Erwachsenen! Die sonst gültigen Konventionen und Klischees gelten hier nicht!

Ein Platz zum Spielen, Probieren, Schaukeln, Balancieren, Drehen, Wippen etc.

Ein Platz, an dem Träume nochmals geträumt werden und wo Bewegungssensationen gespürt werden dürfen, wo

das Kribbeln im Bauch dem Kribbeln gleich ist, das man vor vielen Jahren als Kind gespürt hat!

Die Spiellust ausleben zu dürfen bringt große innere Befriedigung.

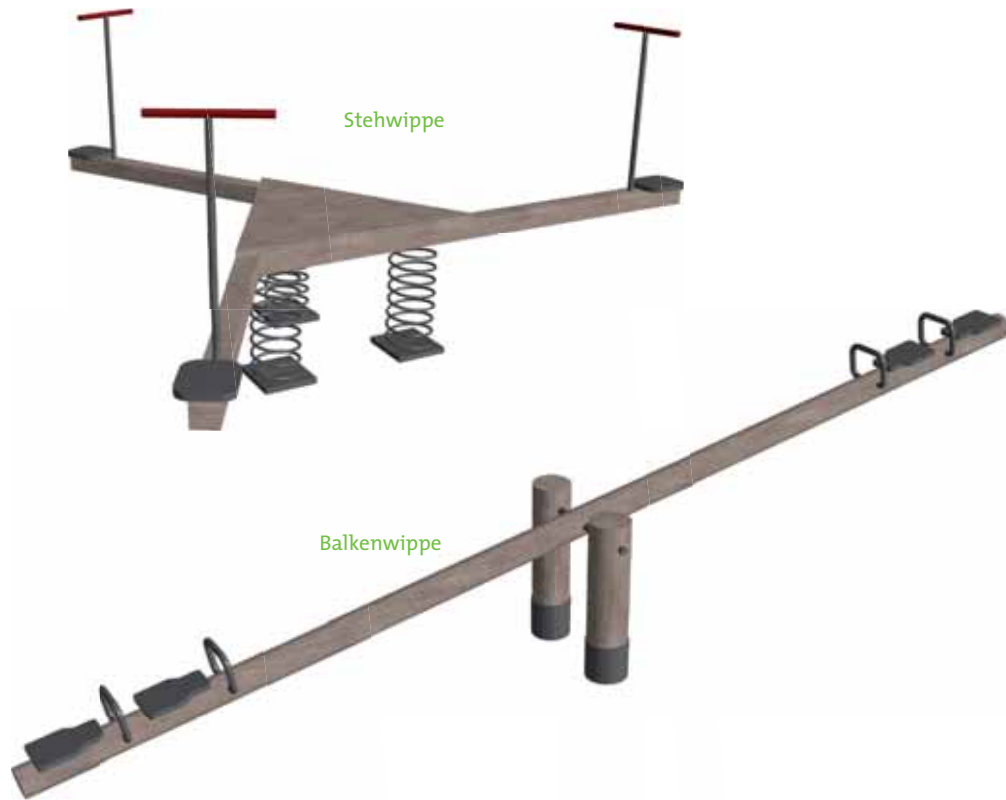
So erlebt man das Phänomen „Wieder-Kind-sein-dürfen“ und das unmittelbar daraus entstehende positive Gefühl, ein Glücksgefühl, das man im Bauch spürt und das sich im lachenden Gesicht zeigt!

Diese positive Stimmung wirkt lange nach, setzt Emotionen frei und stärkt das Selbstbewusstsein. Effekte, die nicht erzwungen werden müssen – sie passieren einfach!

SPIELGERÄTE FÜR ERWACHSENE

Ein kleiner Auszug an
Spielgeräten für den spielPARC.





Stehwippe

Balkenwippe



Pendelwaage



ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN

MATERIAL

- Holz: Douglasie mit farblosem Holzschutz behandelt
- Witterungsbeständig und geeignet für Außenbereich
- Durchmesser der Stämme: 16 cm
- Feuerverzinkte Stahlteile
- Krafttrainingselemente aus Edelstahl

SICHERHEIT

- TÜV geprüft nach DIN 1176 und DIN EN 957
- Ausführliche und verständliche Bedienungsanleitung
- Trainingsempfehlung an Hinweistafeln direkt am Gerät
- Geeignet für alle Alters-, Könnens- und Gewichtsklassen
- Formschlüssige Verbindungselemente

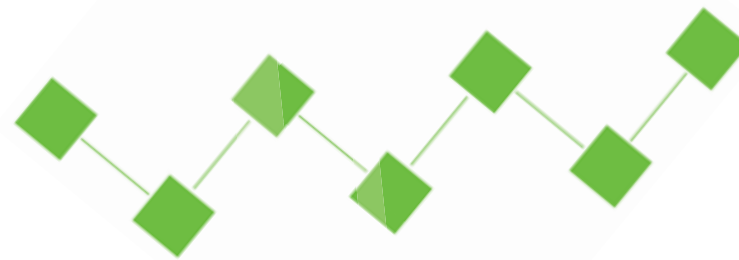
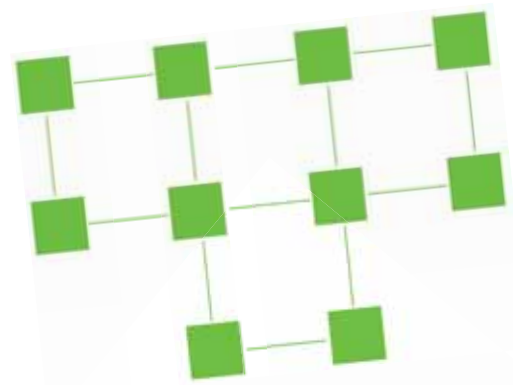
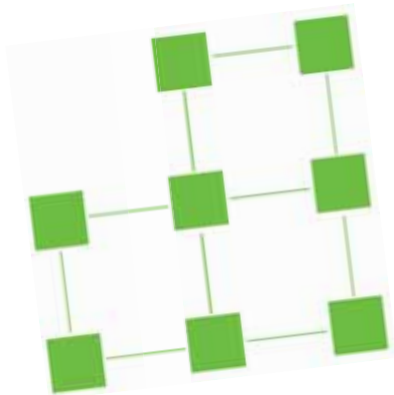
KRAFTTRAININGSGERÄTE

- Sicherheitsstop:
Bewegungsbegrenzer bei einzelnen Geräten
- Annähernd wartungsfreie Kraftgeräte
- Trittflächen mit schnittfestem und
schwer entflammbarem Gummi ausgestattet

WARTUNG UND INSPEKTION

- Wartungsbuch zur eigenständigen Kontrolle und
Inspektion wird mitgeliefert.
- Jährliche Hauptinspektion kann auf Anfrage von der
Erlebnis AKADEMIE AG durchgeführt werden.

MODULARE BAUWEISE



Der *fita*PARC lässt sich in nahezu jeder Größe aufbauen (und ggfls. erweitern).

Voraussetzung:
Die Winkel zwischen den Koordinations-
stationen betragen 90° bzw. 180° !



DAS *motoric*PARC-TEAM

Das *motoric*PARC-Team der *Erlebnis* AKADEMIE AG besteht sowohl aus kreativen Holzspezialisten, als auch aus Mitarbeitern, die auf eine langjährige Erfahrung im Bereich Sport und Sporttherapie zurückgreifen können.

”

Eine ideale Kombination für ein ideales Produkt!

”

WIR ÜBER UNS

Die Philosophie der **Erlebnis AKADEMIE** AG beruht seit jeher darauf, Menschen zu bewegen und sie in motorischen wie auch emotionalen Momenten zu fangen!

Der *motoric*PARC liefert solche Momente und baut auf die langjährige Erfahrung der **Erlebnis AKADEMIE** AG in Bezug auf Planung, Konzeption, Bau und Betrieb von sinnvollen und erlebnisorientierten Anlagen.

Als regional führender Anbieter von Outdooranlagen hat die **Erlebnis AKADEMIE** AG all ihre Anlagen selbst konzipiert und auch baulich umgesetzt.

Neben den eigenen Anlagen wurden auch unterschiedlichste Bauprojekte für Kommunen und kommerzielle Betreiber verwirklicht.

UNSERE ANLAGEN

- Hochseilpark LAM
- Naturhochseilpark SCHÖNBERG
- Handicap Parcours SCHÖNBERG
- Naturhochseilpark WALDMÜNCHEN
- Kletter- und Outdoorzentrum MITTERFELS
- Naturhochseilpark PRACHATICE, CZ
- Naturhochseilpark SLAPY, CZ
- Kletterpark STRAUBING

ANLAGEN ANDERER AUFTRAGGEBER

- Koboldswelten, Schönberg
- Abenteuerspielplatz, Neuschönau
- ITP, Waldmünchen
- Technik d. Skisprunganlage, Höhnhart in Österreich
- Kletterwürfel, Seepark Arrach
- viele weitere Kleinprojekte

www.die-erlebnis-akademie.de



Die *Erlebnis* **AKADEMIE** AG
Hafenberg 4, 93444 Bad Kötzing
Telefon: 09941 / 90 84 84 0, Fax: 09941 / 90 84 84 0
info@die-erlebnis-akademie.de