

# Fitness-Locations

Präventionsprojekt von BARMER  
und Deutscher Turner-Bund



**BARMER**

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

# Wir bringen mehr Gesundheit und Fitness in Städte und Kommunen.

## Unsere Idee

Mit neuesten Erkenntnissen aus der Primärprävention und dem Fitness- und Gesundheitssport bringen BARMER, DTB und die Stiftung Sicherheit im Sport ein einmaliges und innovatives Bewegungskonzept für mehr Gesundheit und Fitness in die Städte und Kommunen.

Die im Preis-Leistungsverhältnis höchst interessanten Fitness-Locations erreichen Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus dort, wo sie leben und sich aufhalten. Durch die gezielte Auswahl an natürlichen, effektiven und unkomplizierten Trainingsübungen wird der Schritt zum aktiveren Lebensstil für die Bürgerinnen und Bürger so einfach wie nie zuvor gestaltet: Sportschuhe an, raus an die frische Luft und das optimale Training kann beginnen!

## Unsere Leistungen

- Inhaltliche Konzipierung der Fitness-Locations, abhängig von örtlichen Gegebenheiten und finanziellen Mitteln der Kommune
- Projektsteuerung
- Akquise der Geräte- und Schilderhersteller
- Förderung nachhaltiger Nutzung durch „Kümmererverein/e“
- Unterstützung bei PR- und Öffentlichkeitsarbeit
- Sicherheitstechnische Beratung mit Unterstützung der Stiftung Sicherheit im Sport

**Wir koordinieren das Projekt und entlasten Kommunen!**

## Unser Konzept

Lauftraining kombiniert mit Bodyweight-Fitnessübungen nach dem Prinzip eines Trimm-Dich-Pfads auf einer festgelegten und beschilderten Rundstrecke (Fitness-Trail) und/oder Bodyweight-Fitnessübungen an einer fest installierten Trainingsanlage (Fitness-HotSpot).



Foto: TV Cochem



Foto: DTB



Foto: Playparc

## Fitness-Trail



Foto: DTB

## Das Besondere

- Sportwissenschaftliches Bewegungskonzept
- Natürliche, effektive und unkomplizierte Trainingsübungen und -methoden
- Für jedes Geschlecht, Alter und Fitnessniveau
- Kein Bedarf an Fitnessgeräten oder Zusatzgewichten
- Kostenlos nutzbar und jederzeit verfügbar
- Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger bei infrastruktureller Aufwertung von Städten bzw. Stadtteilen
- Neue, moderne Trainingsangebote/-stätten für Turn- und Sportvereine
- Attraktivitätssteigerung von Städten bzw. Stadtteilen

## Ihre Initiative

Nur mit Ihrer Unterstützung kann dieses Projekt zum angestrebten Ziel führen!

## Wir liefern das Know-how

Ihre Kommune finanziert die Trainingsanlage bzw. kümmert sich um die Beschaffung von Drittmitteln. Gerne helfen wir Ihnen dabei!

**Wir kümmern uns um die zentrale Projektsteuerung, Sie stellen eine Ansprechperson für die Projektkoordinierung in Ihrer Kommune bereit.**

## Fitness-HotSpot

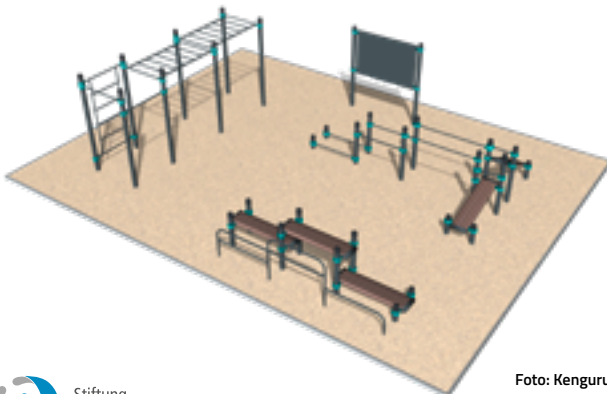


Foto: Kenguru Pro



Foto: TBZ Flensburg

## Der Weg zu Ihrer Fitness-Location

- Sie nehmen mit unserem Projektmanagement Kontakt auf.
- Wir überprüfen, ob gewünschte Rahmenbedingungen gewährleistet sind.
- In einem gemeinsamen Beteiligungsworkshop wird die Gestaltung der Fitness-Location/s abgestimmt und die Umsetzungsstrategie definiert.
- Während der gesamten Planungs- und Umsetzungsphase stehen wir Ihnen als zentrale Koordinierungsstelle zur Verfügung.
- Gemeinsam eröffnen wir Ihre Trainingsanlage medienwirksam zum vereinbarten Termin.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann kontaktieren Sie uns!**

### **Machen Sie mit!**

Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir optimale Bedingungen für eine gesundheitsorientierte Lebensweise der Bürgerinnen und Bürger, sorgen für mehr Schwung auf den öffentlichen Grünflächen, bringen Menschen zusammen und steigern die Attraktivität der Städte!

# Nähere Informationen und Kontakt

**Michaela Ruffing**

**Projektmanagement Fitness-Locations**

Deutscher Turner-Bund  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt/Main  
Tel. 069 67801-138  
[michaela.ruffing@dtb.de](mailto:michaela.ruffing@dtb.de)  
[www.dtb.de/fitness-locations](http://www.dtb.de/fitness-locations)



## Wir sind für Sie da!

### **BARMER Telefonservice**

Immer erreichbar bei Versicherungsfragen

0800 333 10 10\*

[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

### **Meine BARMER**

Wichtiges von zu Hause aus  
und unterwegs erledigen

[www.barmer.de/meine-barmer](http://www.barmer.de/meine-barmer)

### **BARMER vor Ort**

finden Sie bei uns im Internet

[www.barmer.de/geschaeftsstellen](http://www.barmer.de/geschaeftsstellen)

### **BARMER Teledoktor\*\***

Sprechstunde rund um die Uhr

0800 333 35 00\*

[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

### **Soziale Medien**

[www.barmer.de/facebook](http://www.barmer.de/facebook)

[www.barmer.de/youtube](http://www.barmer.de/youtube)

[www.barmer.de/instagram](http://www.barmer.de/instagram)

Artikelnummer 1700551NL 0721

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

\*\* Näheres zum Teledoktor unter:  
[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

# BARMER