

## **Konzept Fitness-Parcours**

### **Idee:**

Mit der Beteiligung am Vita-Parcours Rafz hat Eglisau einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit seiner Bewohner/innen geleistet.

Doch leider ist es vielen Eglisauer/innen nicht möglich diesen zu nutzen.

Umso erfreulicher ist es, dass unser Städtli zahlreiche Möglichkeiten bietet etwas für seine Fitness zu tun. Und das erst noch in wunderschöner Ambiente.

Dazu braucht es keine Aufbauten wie bei einem Vita Parcours, das eigene Körpergewicht und die vorhandene Infrastruktur reichen vollkommen.

Deshalb möchten wir diese nutzen und einen Fitness-Parcours durch unser Städtli ins Leben rufen.

### **Inhalt:**

Verschiedene Stationen, welche in beliebiger Reihenfolge besucht werden können, bieten Fitnessübungen im Bereich, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Die jeweiligen Übungen gibt es für jede Fitnessstufe und werden vor Ort auf einer Tafel instruiert. Wer es etwas interaktiver möchte, kann via QR Code sich das Video zu Übung anschauen.

### **Vorteile:**

Dieser Fitness-Parcours bietet den Bewohnern von Eglisau eine einfache und kurzweilige Möglichkeit etwas für ihre Gesundheit zu tun, selbständig und zeitunabhängig.

Da der Parcours für alle Alters- und Fitnessstufen ist, kann wirklich jeder mitmachen – klein bis gross, jung bis alt.

24h geöffnet und kostenlos nutzbar.

Der Parcours braucht nur eine minime Wartung => Vandalismus, Unwetterschäden etc

### **Umsetzung:**

Auswahl der Standorte durch Gemeinde Eglisau, Nina Hagedorn & Estefanie Grabau

Auswahl der Übungen durch Nina Hagedorn

Produktion der Anzeigetafeln Zusammenarbeit Gemeinde Eglisau, Nina Hagedorn & Estefanie Grabau.

Produktion der Videos durch Nina Hagedorn & Estefanie Grabau => hierfür würde ich gerne freiwillige Vereinsmitglieder als Protagonisten anfragen.

Die Videos können auf einer Plattform wie z.B. YouTube oder meiner eigenen Homepage gespeichert werden. Somit fallen hier keine weiteren Kosten an.

### **Folgende Vereine unterstützen aktiv das vorliegende Konzept:**

TV Eglisau, Männerriege Eglisau, Frauenriege Eglisau, Generation Eglisau, VIVA Eglisau

### **Qualifikationen:**

*Nina Hagedorn*

Dipl. Fitness Trainerin (SAFS)

Functional Bootcamp Trainerin (SAFS)

Myofaszial-Trainerin Basic, Sport, Med. (Perform Better)

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:  
Nina Hagedorn 078 609 98 57

Freundliche Grüße

Nina Hagedorn  
Estefanie Grabau