

Konzept Fitness-Parcours

Die aktuelle Pandemie rückt das Gesundheitsbewusstsein der Menschen wieder ins Zentrum, sowie auch die Notwendigkeit der körperlichen Bewegung. Viele wünschen sich dazu eine «Anleitung» oder jemanden der Ihnen sagt was sie tun sollen. Auch Fitnesscenter-Fans sind erneut dazu gezwungen nach Alternativen zu suchen. Somit treibt es immer mehr Menschen zum Sport an die frische Luft.

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 wunderschönem 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.

Ebenfalls kann an jeder Station der komplette Lageplan aufgerufen werden. Damit jeder sich seine individuelle Route zusammenstellen kann.

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 - für alle gratis zugänglich.

24h geöffnet und somit auch in Zeiten von Social Distancing ohne Bedenken umsetzbar.

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

Umsetzung:

Auswahl der Standorte durch Gemeinde Eglisau, Nina Hagedorn & Alexander Utzinger

Auswahl der Übungen durch Nina Hagedorn & Alexander Utzinger

Produktion der Anzeigetafeln Zusammenarbeit Gemeinde Eglisau, Nina Hagedorn & Alexander Utzinger

Produktion der Videos durch Nina Hagedorn & Alexander Utzinger => 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.

Budget:

Beschilderung:	CHF 7'000.00
Produktion Videos:	CHF 8'000.00
Grafik/Layout:	CHF 2'000.00
Organisation:	CHF 1'000.00

Total:	CHF 18'000.00

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)

Alexander Utzinger

Dipl. Fitness & Workout Trainer (SAFS)

Dipl. Personal Trainer (SAFS)

Ernährungscoach (SAFS)

Rücken-Reha Trainer (SAFS)

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Nina Hagedorn 078 609 98 57

Freundliche Grüsse

Nina Hagedorn

Alexander Utzinger

in Kooperation mit:

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