

HIGH- LIGHTS 2021



75 Partner im Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

Ansprechperson: Sabine Barkowsky
E-Mail: sabine.barkowsky@barmer.de

Link zur Highlight-Aktivität:

www.barmer.de/gesundheit-verstehen/praevention-und-vorsorge/fitnesslocations

Kommunales Präventionskonzept zur Förderung der Gesundheit und Bewegung



Die BARMER und der Deutsche Turner-Bund (DTB) haben das Präventionskonzept unter wissenschaftlicher Begleitung der Universität Leipzig entwickelt. Die sogenannten Fitness-Locations sind das Ergebnis des gemeinsamen Entwicklungsprojektes. Das zugrundeliegende Konzept besteht aus zwei Hauptmodulen: dem Fitness-Trail und dem Fitness-HotSpot. Der Fitness-Trail ist gekennzeichnet durch eine beschilderte Laufstrecke in Verbindung mit örtlich festgelegten Stationen für funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ohne Fitnessgeräte und Zusatzgewichte nach dem Prinzip eines „Trimm-Dich-Pfades“. Der Fitness-HotSpot ist eine einfache, festinstallierte und mit Trainingshinweisen versehene Fitnessanlage, an der ebenfalls Bodyweight-Fitnessübungen durchgeführt werden können. Diese werden gemeinsam mit Kommunen und bzw. oder Vereinen errichtet.

Zentrale Erkenntnisse aus der Umsetzung unserer Highlight- Aktivität



Die Outdoor-Trainingsmöglichkeiten bieten Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus eine einfache, kostenlose und niedrighschwellige Möglichkeit, den Schritt zu einem aktiveren und sportlichen Lebensstil zu gehen und die individuelle Gesundheit nachhaltig zu fördern. Die BARMER und der DTB gehen aufgrund der Evaluationsergebnisse davon aus, dass die Fitness-Locations einen wertvollen Beitrag für die kommunale Bewegungs- und Gesundheitsförderung insbesondere auch in Zeiten von Corona leisten können.

