FIT DURCH MEITZENDORF

Vortext warum, wieso, wo, wie mit wem

Sport und Bewegung Text Presse Ariane

„Fit durch Meitzendorf“ – Unter diesem Motto plant die Gemeinde in Kooperation mit seinen Vereinen und Bürgern einen Gesundheitsweg durch den Ort.

Sport und Bewegung stehen unter den aktuellen Bedingungen hoch im Kurs. Mehr denn je sind individuelle Freizeit- und Sportangebote im direkten Wohnbereich gefragt. Somit sollte es oberstes Ziel von Kommunen sein, diese Angebote unmittelbar und direkt in der eigenen Gemeinde, besser noch in den einzelnen Ortsteilen vorhalten.

Durch die Gestaltung und Entwicklung des Gesundheitspfades entsteht ein Mehrwert für die Gemeinde. Die Bürger können örtliche Angebote im direkten Wohn – und Lebensbereich nutzen und werden somit durch qualitativ hochwertige Lebensbereiche an die eigene Gemeinde gebunden.

Mit dem geplanten Gesundheitspfad wird ein nachhaltiges Sport- und Freizeitangebot geschaffen und stellt für den Ort ein besonderes Alleinstellungsmerkmal dar.

Konkret vorgesehen sind ein Rundweg durch den Ort mit einzelnen Geräte in Gruppierungen und mittelgroßen Flächen wie ein Motorik- Parcours, eine Kletterlandschaft wegebegleitend die von Personen von 15-99 genutzt werden können, ein Multifunktionalspielfeld für Fußball, Handball, Volleyball, Basketball für die Zielgruppe von 6-99, ein Workoutbereich und eine Motorik-Strecke mit Schwerpunkten für generationenübergreifende Bewegung. Neben der aktiven Bewegung werden an weiteren Stationen motivierende Elemente zum Aufenthalt, Kommunikation und Sinneswahrnehmung ebenfalls generationenübergreifend integriert.

Die einzelnen Standorte werden gruppiert im gesamten Ort platziert, so dass ein Rundweg entstehen kann. Die einzelnen Stationen können selbstverständlich ebenfalls einzeln und bewusst angesteuert werden. Orientierungstafeln verweisen auf den Rundweg und Informationsbeschilderungen zu den Themenfeldern, verbunden mit entsprechenden Aufenthaltselementen unterschiedlicher Ansprüche ergänzen die einzelnen Stationen und geben hilfreiche Tipps zum gesunden Training. Unabhängig von gezielten sportlichen Betätigungen, sind vorzugsweise „unbewusste“ Spiel – und Nutzungsreize durch animierende Geräte vorgesehen, so dass die gesunde Bewegung unmittelbar durch die Nutzung der Wegstrecken erfolgen kann.

Mit dem Fahrrad oder durch Wanderungen ergeben sich ebenfalls Synergieeffekte für die Nutzung aller Bürger aus der Einheitsgemeinde Barleben, da der Pfad auch bewusst im Rahmen von Ausflügen oder geplanten Vereinstätigkeiten genutzt werden kann.

Der Gesundheitspfad durch Meitzendorf verbindet 9 Stationen mit Anreizen und Motivation, Bewegung und Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Training, Denksport, Sinneswahrnehmung, Kontemplation, Spiel Spaß.

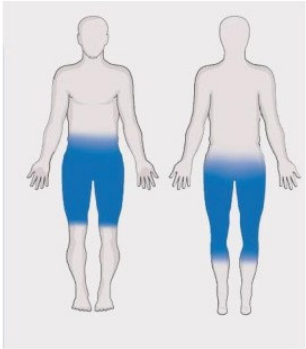
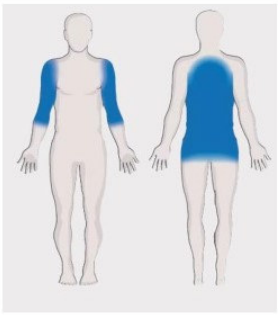
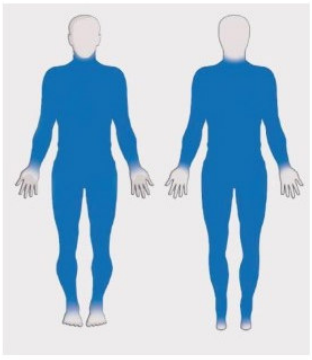
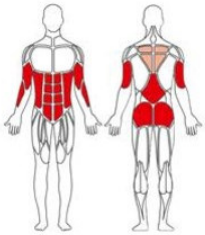
1 Station 1 - Spiel und Bewegung an der Ladestraße
Sport- Spiel und Fitness für Kinder und Jugendliche

Soccer Court Hard Line, Größe 15 x 10 m
Ausstattung Fußball, Volleyball, Basketball
Deckennetzkonstruktion für erhöhte Sicherheit im DB- Bereich
Spielboden Kunststoff oder Kunstrasen

Fitness und Bewegungsmotivation entlang der Ladestraße
Weg begleitend ist eine Abfolge von Fitnessgeräten zum Workout, Einzeltraining oder animiertes Gruppentraining geplant.
Hochstabile Geräte für Sport und Fitness im Outdoorbereich.
Animierende Sitzgelegenheiten für den Freizeitspaß.

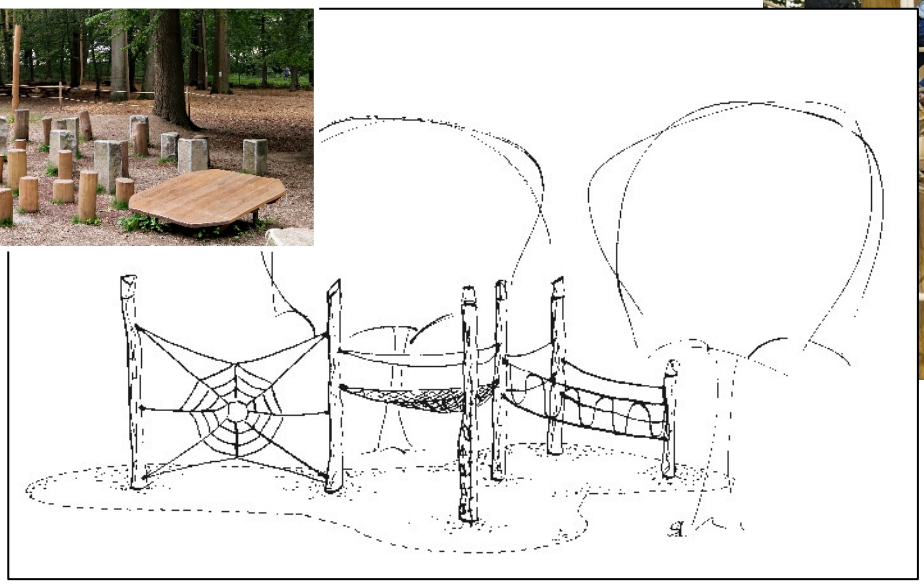
Die lang gezogene Ladestraße wird einseitig umgeformt zu einer Motorik- Strecke mit Bodenwellen in Asphaltbauweise. Nutzungen für alles was fahren kann – außer motorisierter Verkehr. Treppen und Betonblöcke motivieren Skater.

Geplant ist eine Workoutstrecke mit einzelnen Geräten hier nur einige Beispiele

Alters-gruppe	Geräte	Funktion	Beispielfoto
Erwachsene sportlich	Airwalker Saysu 	Der Airwalker ermöglicht ein Gehen oder Laufen am Platz. Stellen Sie sich auf die Fußtritte und umfassen Sie die Griffe. Laufen Sie los! Wechselseitiges Vor- und Zurück-schwingen der Beine bei stabilem Ober-körper. Fördert die Beweglichkeit im unteren Rücken und die Kondition.	
Erwachsene sportlich	Armzugbarren Saysu 	Klimmzüge im Freien - Der Armzugbarren ST ist eine Neuauflage der beliebten Trimm dich-Geräte und kommt ohne bewegliche Mechanismen aus. Das Fitnessgerät ist aus Edelstahl gefertigt und mit seiner edlen Optik ein Highlight für Schulen und Reha-Zentren.	
Erwachsene sportlich	Stretching Tree Saysu 	Mit dem Stretching Tree sind verschiedene, sehr effektive und ange-nehme Dehnübungen im Stand möglich. Zudem können auch gymnastische und kräftigende Übungen ausgeführt werden.	
Erwachsene sportlich	Trainingstonne Stilum 	An der Trainingstonne können unter anderem Sit-ups zum Aufbau der Bauchmuskulatur sowie Übungen am Rückenstrecker trainiert werden. Ebenso sind Dips zum Training der Armmuskulatur möglich.	

2 Station 2 – Motorik unter den Bäumen
Geschicklichkeit und Beweglichkeit in Kombination mit Wahrnehmungstraining Mehrgenerationen

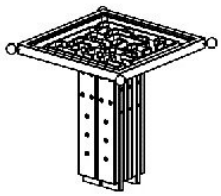
Der Weg unter den Bäumen entlang der Ladestraße in Richtung Park bzw. L 47 – Wolmirstedter Chaussee wird seitlich mit einer Kletterstruktur zum geschickten Klettern und Bewegen als „kletternde Fortbewegung“ ausgestattet.



Alle Elemente rufen indirekte Aufforderungen zur Bewegung hervor. Der Weg kann aus unterschiedlichen Dimensionen erlebt werden.
Die seitlichen Vegetationsbereiche erfahren eine Aufwertung durch Bepflanzung und Schutz der angrenzenden Nutzungen (Friedhof und Park)
Unter der Kletterstruktur wird Fallschutz eingebaut. Die Pfähle werden baumverträglich gebohrt als Verankerung

3 Station 3 – Körper, Geist und Seele im Park
Fitness Mehrgenerationen

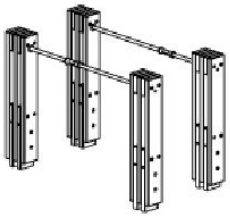
Der vorhandene Park wird aufgewertet mit neuen inspirierenden Angeboten für alle Generationen. Der vorhandene Sitzplatz wird teilweise erneuert und durch ein Spielelement wie das Kugellabyrinth ergänzt.
Auf der Wiese laden Geräte zu Geschicklichkeitsübungen und Bewegung für jung und beweglich Bleibende ein.
Die Bereiche des Friedhofes und des Kriegerdenkmales werden sensibel in die Gesamtgestaltung integriert. Zur Sicherung des Spielraumes erfolgt eine halbhohe Abpflanzung zur Straße, die jedoch durch Einblicke in den Park zum Nutzen einlädt und keine Gefahren durch „dunkle“ Gebüsche in den Abendstunden entwickelt.

Senioren und Kinder	**Kugellabyrinth**  Richter Spielgeräte 9.15100	Mit den Griffen wird der Spieltisch gekippt, so dass die Kugel in die entsprechende Richtung rollt. Ziel ist es, die Kugel einmal quer durch das Labyrinth zu führen. Das Spiel macht nicht nur Spaß, sondern fördert darüber hinaus Geschicklichkeit und Geduld, was besonders für Kinder und Senioren wichtig ist. Darüber hinaus erfordert das Spiel Konzentration und perfekte Koordination. Das Kugellabyrinth ist mit Rollstühlen unterfahrbar.	 4.965

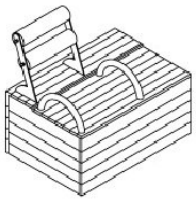
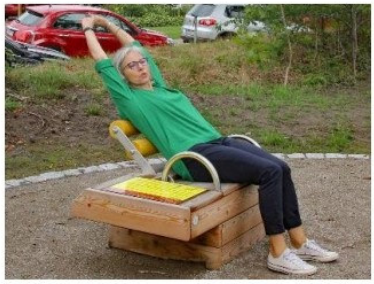
Ergänzung für den Sitzbereich

Senioren, Krafttraining	Rotationstrainer Stilum	Mobilisierung und Kräftigung der gesamten Muskulatur im Oberkörper und der Muskulatur in den Oberschenkeln. Individuelle Gewichteinteilung, sicherer vorgegebener Bewegungsablauf über eine schräge Bahn. Stabilisiert die Standsicherheit und sorgt für Beweglichkeit im Oberkörper.	

Rotationstrainer

Senioren	Armspiel  Richter Spielgeräte	Das abwechselnde Vor- und Zurückziehen der Griffe auf den dafür vorgesehenen Führungen, vergleichbar mit den Stockbewegungen im Langlauf, nur hier auf ein und derselben Stelle. Je nach Druck mit den Händen gleiten die Griffe leichter oder schwerer. Aufrechte Haltung, sicherer Stand, Mobilisierung der gesamten Schulterpartie. Gut für Rollatoren-Nutzer geeignet.	

Armspiel

Senioren	Bauch-Rücken-Trainer  Richter Spielgeräte	Angenehme sitzende Grundposition, sicherer Halt mit beid-seitigen Griffen, Training für Rücken- und Bauchmuskulatur, indem die Lehne mit dem Oberkörper nach hinten gedrückt wird. Fordern, aber nicht überfordern lautet das Prinzip. Gut lesbare Übungs-hinweise unterstützen die optimale Nutzung.	

Bauch – Rückentrainer Bank

Jugendliche und Kinder und Erwachsene	**Große Balancierscheibe** dreh- und schwenkbar Richter Spielgeräte 10.73200	Spiel der Ruhe, kreisende, spiralige Bewegung für gleichzeitige Nutzung von mehreren Personen. Intensives Gemeinschaftserlebnis.	 11.846 E

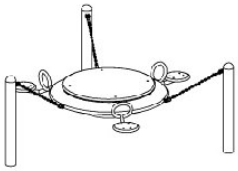
Balancescheibe

Wirbelwind

Unter allen Geräten mit Fallhöhen erfolgt der Einbau von geeignetem Fallschutz aus Mulch oder Sand.

4 Station 4 – Entspannung und Kontemplation an der Kirche

Der Platz an der Kirche, der Eigentum der Kirche, ist wird in den Rundweg integriert. Dort erfolgt die Aufwertung des vorhandenen Platzes mit einem Gerät, welches Sitz-, Liege- und Bewegungsgerät in einem ist.

Jugendliche	Schwingtisch  Richter Spielgeräte	Der Schwingtisch ist ein geschlossener Hohlkörper, der beweglich aufgehängt ist. Er lädt zum Sitzen ein, ohne sein Geheimnis unmittelbar preiszugeben. Der Körper ist mit Wasser gefüllt, dadurch werden die Bewegungen zu Schwingungen. In der Mitte ist eine hölzerne Fläche, auf der auch gern gelegen wird.	

Hier kann der Nutzer leicht in Schwingung geraten und den Ort der Stille wahrnehmen. Ebenso wie Aktivität gehört Entspannung zum Ausgleich von sportlicher Bewegung. Zusätzlich erfolgt eine Verbesserung der Aufenthaltsqualität durch die Erneuerung der Sitzelemente und einer repräsentativen Begrünung an den Zaungrenzen zum Nachbarn.

5 Station 5 – Platz des Bürgermeisters

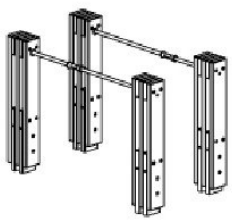
In Gedenken an den ehemaligen Bürgermeister wird der kleine Platz im Zentrum des Ortes integriert. Er erhält eine zusätzliche Sitzbank der besonderen Art. Hier kann der Besucher ebenfalls zur Besinnung kommen und im wahrsten Sinne des Wortes „Die Seele baumeln“ lassen

Senioren und Erwachsene	Baumelbank Individuelle Anfertigung	Auf der Baumelbank werden Knie und Gelenke wohltuend entlastet, können sich baumelnd von den alltäglichen Belastungen erholen. Dies ist besonders wohltuend bei Arthrose, Gelenk- und Muskelschmerzen. Gleichzeitig mit den Beinen kann man auch die Seele baumeln lassen. 😊	

Der Platz wird mit der sog. Baumelbank ergänzt.

6 Station 6 – Dorfplatz an der Feuerwehr (Heiliger Florian)

Der ehemalige Dorfplatz wird weiterhin als Mittelpunkt des Ortes wahrgenommen. Hier ist der Knotenpunkt in zahlreiche Richtungen zu wichtigen Bezugspunkten des Gemeinschaftslebens. Unmittelbar angrenzend befinden sich die Feuerwehr und das Mehrgenerationenhaus von Meitzendorf.

Senioren	Armspiel  Richter Spielgeräte	Das abwechselnde Vor- und Zurückziehen der Griffe auf den dafür vorgesehenen Führungen, vergleichbar mit den Stockbewegungen im Langlauf, nur hier auf ein und derselben Stelle. Je nach Druck mit den Händen gleiten die Griffe leichter oder schwerer. Aufrechte Haltung, sicherer Stand, Mobilisierung der gesamten Schulterpartie. Gut für Rollatoren-Nutzer geeignet.	

Geräte für Mehrgenerationen, Kommunikation und Bewegung, auch für Senioren werden hier kombiniert mit Sitzelementen, die von jungen Heranwachsenden zum kommunikativen Treff nutzbar sind.
Es wiederholen sich ebenfalls noch einmal Geräte, die bereits im Park angedacht sind.

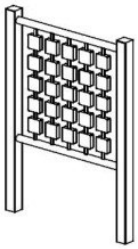
Senioren, Krafttraining	Rotationstrainer Stilum	Mobilisierung und Kräftigung der gesamten Muskulatur im Oberkörper und der Muskulatur in den Oberschenkeln. Individuelle Gewichteinteilung, sicherer vorgegebener Bewegungsablauf über eine schräge Bahn. Stabilisiert die Standsicherheit und sorgt für Beweglichkeit im Oberkörper.	

Setzen Sie sich auf den Sitz und umfassen Sie die Griffe. Schaukeln Sie in alle Richtungen. Wippen für Erwachsene 😊 mit Gummifederelement. **Funktion:** Mit den Füßen am Boden den Oberkörper kreisen lassen **Wirkung:** Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Entspannung	**BALANCE-SITZ** Saysu SE-Serie Fitness Senioren SE-06	

Das Gerät Mikadowippe dient als Sitz- und Spielelement gleichermaßen

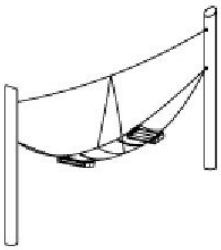
7 Station 7 – Spielplatz Ergänzung

Der bereits mit einem hohen Spielwert gestaltete vorhandene Spielplatz sollte in den Gesundheitspfad mit eingebunden werden. Aus diesem Grund wird der Spielplatz unter Berücksichtigung der direkten Nähe zum Seniorentreff mit einem Spielgerät für den Denksport ergänzt. Die Nutzung des Memorys ist für alle Generationen geeignet.

Kinder und Erwachsene	**Merk Dir Was**  Richter Spielgeräte 9.15200	Wie bei „Memory“ geht es auch hier darum, gleiche Paare zu finden. Zwei Drehhölzer mit Tiermotiven oder mit aufgeschraubten Alu-Dibond-Platten auf einer Seite der Holzblöcke werden von den Mitspielern nacheinander gedreht. Standardausführung: Tiermotive Sondermotive: gelieferte Vorlagen werden auf Alu-Dibond-Platten kopiert.	 Variante in Alu Dibond Ausführung 4.236 EUR

8 Station 8 – Aufenthalt, Kommunikation und Bewegungsimpuls

Zur Abrundung des Gesundheitspfades und zur Lenkung der Besucher in Richtung Dorfgemeinschaftshaus bieten sich zwei weitere Stationen an, die ebenfalls die indirekte Motivation zur Bewegung und Kommunikation liefern

Kinder, Eltern und Großeltern	**Doppelter Hängesitz**  Richter Spielgeräte L6.43000	Dieser attraktive Hängesitz macht vor allem zu zweit Freude. In entspannter Lage, fast wie in einer Hänge-matte, kann man sich gemeinsam wiegen und sich gleichzeitig miteinander unter-halten. Eine natürliche Schwingbewegung ist ebenfalls möglich, wobei die liegende Haltung das Vergnügen zusätzlich vertieft. Mit dem bequemen tiefen Einstieg ist der Hängesitz auch für Menschen mit Einschränkungen ein attraktiver Bewegungsmotivator.	 2.614 EUR

Hängesitz zum Klettern und chillen

Durch das Oktoskop oder das Kalaidoskop ändern die Besucher den Blickwinkel für ihren Ort. Dinge, die man schon tausendfach gesehen hat, werden durch optische Reize verändert. So wird die Dorfansicht aus einem anderen Blick erlebbar.

Spielwert
Im griechischen Ursprung bedeutet Kaleidoskop „Schön-Bild-Seher". Der Anblick der Kaleidoskop-Gebilde weckt Faszination. Durch die Spiegelachsen entstehen Bilder, wodurch die Bedeutung des Begriffs „Symmetrie" als Grundmuster der Wahrnehmung sichtbar wird. In der Spiegelung begegnen sich die beweglichen, durchscheinend farbigen Teilchen von zwei Seiten gegenseitig. Diese Symmetrie führt sichtbar nicht nur zu einer bloßen Vervielfältigung, sondern steigert den Eindruck zu einer ganz neuen, vollständigen Figur. Diese Ganzheit ist das offene Geheimnis. Die Wahrnehmung weckt nicht nur beim Kind die Kraft der Phantasie. Aus einer Handvoll unterschiedlicher Materialien ergeben sich immer neue Konstellationen, Zufälle im wahrsten Sinne des Wortes, die sich in gleicher Weise nicht wiederholen. Man blickt in das Kaleidoskop, und der geringste Anstoß und die kleinste Drehung verändern das gesamte Bild.

Der Blick durch das Oktoskop richtet sich auf die Welt. Wie im Kaleidoskop führt die Spiegelung zur Symmetrie und damit zu neuen Formen und Ordnungen, die durch die Drehung der Spiegel in Bewegung gebracht werden.

Durch Drehen am Okular des Fernrohres kann man die Sehschärfe einstellen. Das Objektiv ist mit einer fünfzehnfachen Vergrößerung ausgestattet.

Empfohlen für
- Kindergartenkinder
- Schulkinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Öffentliche Spielbereiche ohne Betreuung, wie Spielplätze, Parkanlagen o.ä.

9 Station 9 – Aufenthalt und Blickwechsel

Den Abschluss des Gesundheits – und Bewegungsrundganges bildet die Station am Dorfgemeinschaftshaus mit dem Zerrspiegel. Dieses Gerät verbindet Spaß an der Sinnes- Wahrnehmung, ein unbewusstes Gehirntraining, welches humorvoll alle Generationen verbinden kann. Öffentliche Plätze können dadurch ebenfalls „anders" wahrgenommen werden.

Funktion und Spielwert
Strecken, dehnen, Körperkonturen verändern: Der Zerrspiegel lässt den Betrachter die eigene Person in ganz ungewohnten Formen und Figuren erleben. Konvex, konkav oder oben konvex und unten konkav sowie umgekehrt – die Zerrspiegel gewähren Jung und Alt eine Vielfalt an Möglichkeiten, sich neu, mit ungewohntem Aussehen zu entdecken. So werden auf unterhaltsame Weise Sinneswahrnehmung und Phantasie gefördert, und Freude an der Verwandlung des eigenen Ichs und anderer Menschen vermittelt – ein herzliches Lachen inbegriffen. Ob in der Fußgängerzone, vor oder in öffentlichen Gebäuden, in Schulen, Betrieben oder Freizeitanlagen aufgestellt, wirkt eine Zerrspiegelgruppe als Blickfang und Magnet, dem sich das Auge nur schwer entziehen kann.

Wesentliche Merkmale
- Entstehung von überraschenden Spiegelbildern
- Förderung der visuellen Wahrnehmung
- Kommunikationsanreiz, soziales Erleben

Empfohlen
- für alle Altersgruppen ab 4 Jahren
- für Eingangsbereiche von öffentlichen Gebäuden, Schulen, Betrieben
- für Fußgängerzonen
  öffentliche Plätze
  Freizeitanlagen, Parks
  Wartebereiche an Bushaltestellen, Bahnhöfen etc.

Best.-Nr. 9.10600 Zerrspiegel

Aufgestellt: 09.04.2021
Annett Kriewald
Freie Landschaftsarchitektin