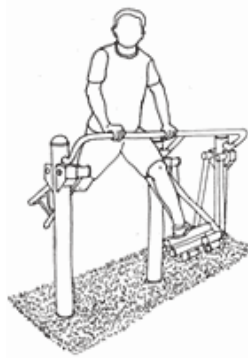


Text Auszug: aus playfit® Geräte

Warum ein Bewegungsparcours?

„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner bei der Eröffnung eines playfit® Bewegungsparcours in Hanau im Juni 2011.

„Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine **Verminderung von Ängsten und Depression**, eine **erhöhte Stresstoleranz**, eine **Verbesserung der Grundstimmung** und eine grundsätzlich **höhere Zufriedenheit** erreicht werden kann. Auch die soziale Dimension spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Der Bewegungsparcours bietet die Chance, sich bei Sport und Bewegung zu begegnen und der sozialen Isolation, Ausgrenzung und Stigmatisierung im Alter die rote Karte zu zeigen“, ergänzte Prof. Dr. Volker Beck, vom Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt.



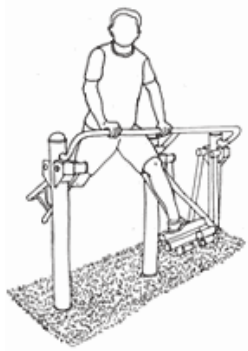
Beintrainer Bewegungsprogramm



Ganzkörpertrainer Bewegungsprogramm



Rückentrainer Bewegungsprogramm



Beintrainer Bewegungsprogramm



Ganzkörpertrainer Bewegungsprogramm



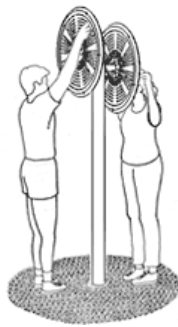
Schultertrainer Bewegungsprogramm



Rücken-Massage-Gerät Bewegungsprogramm



Massage-Gerät für Hände, Arme, Beine Bewegungsprogramm



Beweglichkeitstrainer Bewegungsprogramm