

Gestaltung eines Flipcharts - „Next-Practice“-Beispiel im Rahmen des ZukunftsLabors „Sport bewegt mehr“ am 1.10.2021

Fitnesspfad

Organisation (Schule/Verein/Verband) Ansprechperson	TSV 1920 Elleringhausen Sina Göbel (1. Vorsitzende); 0176-84253583 Birgit Kleinschmidt
Beschreibung Was haben wir angeboten?	<ul style="list-style-type: none"> - Outdoor - Fitnesspfad mit verschiedenen Fitnessübungen für Kraft, Ausdauer und Koordination. - max. 20 Fitnessstationen können absolviert werden; aufgrund des sich auf jedem einzelnen Fitnessschild befindlichen QR-Codes, kann man sich bequem von seinem Smartphone über Komoot (Navigations-App) von Station zu Station führen lassen. - Zusätzlich kann man sich ein Anleitungsvideo, die jeweilige Übung betreffend, anschauen. Die zu absolvierende Distanz von ca. 2 – 6 km kann bei uns selbstverständlich frei gewählt werden.
Zielgruppe Für welche Personen ist das Angebot ausgelegt?	<ul style="list-style-type: none"> - für alle Generationen; vom Kleinkind bis hin zum Senioren - man kann allein oder in der Gruppe trainieren <p>... <u>einige Vorteile unseres Fitnesspfades</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Zeiten von Corona, ist unser Sportangebot ausschließlich für den Sport im Freien ausgelegt - man ist an keine festen Trainings- oder Kurszeit gebunden → zeitliche Flexibilität - individuell auf die eigene Sportlichkeit anpassbar
Chancen / Erfahrungen Was nehmen wir mit? Warum hat es sich für uns gelohnt	<ul style="list-style-type: none"> - ... dass es auch heute immer noch möglich ist - <i>eine geniale Idee vorausgesetzt ;-)</i> – mit einem recht geringen Kostenaufwand etwas zu schaffen, was Menschen zum Sporttreiben begeistert und zu mehr Bewegung motiviert.
Zukunftsperspektive Wie wollen wir weiterarbeiten? Wie soll es weitergehen?	<ul style="list-style-type: none"> - Wir möchten unseren Fitnesspfad, in seiner jetzigen Form, zukünftig durch andere/neue Übungen austauschen und ggf. auch mit einer weiteren/neuen Route versehen, sodass dieser auch langfristig, interessant, abwechslungsreich und lebendig bleibt. U - Unsere Idee darf gern von anderen Sportvereinen u.ä. aufgegriffen werden, um ähnliche Fitnesspfade in weiteren Dörfern und Städten zu installieren.