



## Fitnessanlagen im städtischen Raum

Von Jobst Seeger,  
Landschaftsarchitekt

In jeder Stadt, in jeder Gemeinde, auf allen Wegen sind sie unterwegs, die Fitnessjunkies, Jogger, Radfahrer, Nordic-Walker, sie alle hungern nach Bewegung, körperlicher Fitness, geistiger Ablenkung, in ihnen lebt der Drang auch im Alter fit und gesund zu sein. Nutzen solche Personen auch andere Sport- und Fitnessangebote im öffentlichen Raum?

In Deutschland fanden sich Fitnessgeräte früher nur im Fitnessstudio, ihr Boom begann in den 1980'er Jahren, damals eher milde als „Muckibude“ belächelt, sind sie heute ein fester Wirtschaftszweig mit ca. 7,6 Millionen Mitgliedern im Jahr 2011 (Wikipedia). Bei allen wird in mehr oder weniger großen Räumen trainiert und das Angebot um Kurse mit besonderen Trainingseffekten erweitert. Aber macht es nicht mehr Sinn sich bei jedem Wetter im Freien zu bewegen? Zu trainieren, wie bei vielen Sportarten üblich, draußen bei Wind und Wetter?

Gehen wir in der Entwicklung noch einmal einen Schritt zurück. In den 1970-er Jahren (Wikipedia) entstanden die ersten Trimm-Dich-Pfade, es war eine richtige Volksbewegung, die der Deutsche Sportbund im März 1970 initiierte. Hintergrund dieser Bewegung waren damals schon Argumente, die für uns heute alte Bekannte, aber wichtiger denn je sind, Krankheitsprävention, Übergewicht, Herzinfarkt, kurz alle negativen Erscheinungen der Wohlstandsgesellschaft in Bezug auf Gesundheit. Nach der Olympiade 1972 kam es zu einem regelrechten Boom, der zu einem fast schon ekstatischen Bau von Trimm-

Dich-Anlagen in deutschen Wäldern und Grünanlagen führte. In den 1990-er Jahren wurde der Boom dann von den aus dem Boden schießenden Fitnessstudios abgelöst. Die Argumentation ist geblieben.

Mit zunehmendem Streben nach Outdoor-Aktivitäten ist in der Bevölkerung auch das Interesse an Sport außerhalb von Turnhallen, Fitnessstudios oder Schwimmbädern gestiegen. Ein positiver Nebeneffekt des Trainings außerhalb von Gebäuden sind die Einflüsse der wechselnden Witterung und des damit verbundenen Trainings der Abwehrkräfte.

Ein Manko der Trimm-Dich-Pfade war unter anderem, dass sie häufig entlang von Waldwegen gebaut wurden. Damit war die Wegesituation gerade in Herbst und Winter sehr widrig, so dass



die Anlagen in diesen Zeiten wenig genutzt wurden, bis die Volksbewegung „Trimm-Dich-Pfad“ schließlich weitgehend einschlug. Aber auch die Unterhaltung der Anlagen ließ mit der Zeit nach, was den Zerfall der meist aus unbehandeltem Holz gebauten Anlagen beschleunigt hat.

Outdoor-Fitnessanlagen sind keine neue Erfindung, es ist eher ein Relaunch der Trimm-Dich-Pfade mit einem zeitgemäßen Konzept und einer modernen Strategie. Dem Wunsch breiter Schichten der Bevölkerung nach Bewegungsräumen außerhalb von Gebäuden soll Rechnung getragen werden. Es gibt gerade in südlichen Ländern Europas bereits viele Beispiele, die zeigen, dass solche Anlagen funktionieren. Hierzulande wird häufig von China als Vorbild in dieser Bewegung gesprochen. Dort findet man Fitnessgeräte als Einzelgeräte in Straßen, in Form großer Geräteansammlungen in Parks, aber auch auf Firmengeländen. Allerdings muss dazu gesagt werden, dass Aktivitäten außerhalb von Gebäuden dort einen ganz anderen Stellenwert haben und dass Vandalismus in China eine untergeordnete Rolle spielt. Insbesondere ältere Menschen treffen sich dort gerne in den Parks zum gemeinsamen Tanzen, Turnen und Musizieren, oder auch für Gesellschaftsspiele.

Zurück nach Deutschland. Im Jahr 2008 hat das Grünflächenamt der Stadt Frankfurt das Interesse von Bürgern aufgenommen und gemeinsam mit der Hochschule in Geisenheim eine Studie zu diesem Thema durchgeführt. Ziel dieser Studie war es zum einen herauszufinden, wie existierende Fitnessparcours von Seniorinnen und Senioren angenommen werden. Zum anderen sollte eine breitere Wissensbasis bezüglich seniorenfreundlicher Freiflächengestaltung geschaffen werden. Im Rahmen dieser Studie wurden mehrere, zum Teil unterschiedliche Fitnessanlagen, in Deutschland untersucht und vor Ort Interviews geführt, um Motivationen und Erfahrungen bei den Nutzern abzufragen.

Im Jahr 2009 wurde das Landschaftsarchitekturbüro Jobst Seeger aus Kriefel vom Grünflächenamt der Stadt Frankfurt mit der Planung einer Fitnessanlage mit Schwerpunkt Senioren in einer Frankfurter Grünanlage beauftragt. Auf Grund der Erfahrungen des Grünflächenamtes mit einer Anlage im Frankfurter Stadtteil Schwanheim und einer weiteren im Frankfurter Huth-Park, sollte unter Berücksichtigung der Studie aus Geisenheim, ein Konzept für Fitnessanlagen entwickelt werden. Dieses Konzept sollte als Vorbild für Anlagen im gesamten Stadtgebiet dienen.

Da sämtliche vorhergegangenen Projekte und auch die Studie ohne direkte sportmedizinische Beratung erfolgten, haben wir uns Unterstützung bei einer Physiotherapeutin, mit Arbeitsschwerpunkt auf Mobilisierung und Reha-Maßnahmen für und mit Senioren geholt. Zusätzlich brachte sie Erfahrungen aus Fitnessstudios mit, die so weit reichen, ►

## Fitness facilities in the urban environment

By Jobst Seeger,  
landscape architect

*In every town, in every community, they're out and about: fitness junkies, joggers, cyclists and Nordic walkers, all yearning for movement, physical fitness and spiritual diversion and driven by the urge to remain fit and healthy in old age. But do such people also use other sports and fitness offerings in the public sphere?*

*In Germany fitness equipment was once found only in fitness studios. The boom got underway in the 1980s, when they were jokingly referred to as "muscle factories", since when such facilities have grown into a pillar of the economy with around 7.6 million members in 2011 (Wikipedia). In all these facilities training takes place in rooms of different sizes and the offering has been expanded to include courses with specific training impacts. But doesn't it make more sense to train outdoors in all weathers? To train, as is common practice with many other sports, outdoors in the wind and rain?*

*At this point we need to go back in time again. In the 1970s (Wikipedia) the first keep-fit trails were established, a genuine popular movement started in March 1970 by the German Sports Association. The backdrop to this movement were concerns very familiar to us but which are now more important than ever: the need to improve health and reduce obesity, in short to tackle all the affluent society's negative impacts on health. After the 1972 Olympics there was a real fitness boom, with an explosion in the construction of keep-fit trails in German forests and green spaces. In the 1990s this boom was superseded by the growth in fitness studios, which were sprouting up everywhere. The arguments are the same.*

*As people's yearning to pursue outdoor activities has increased so too has the interest in pursuing sport outside gyms, fitness studios or swimming pools. A positive secondary effect of training outside buildings is the influence of changing weather and the associated enhancement of the body's defences.*

*One shortcoming of keep-fit trails was that they were often built along forest trails. In autumn and winter these trails became very difficult to use, which meant the keep-fit facilities were underused. Eventually the keep-fit trail popular movement largely petered out. Another contributory factor, however, was the failure to adequately maintain the equipment, which was mostly constructed from untreated wood and therefore quickly deteriorated.*

*So as we can see, outdoor fitness facilities are nothing new but rather a relaunch of the once popular keep-fit trails with a contemporary concept and a modern strategy. The aim is to satisfy the desire of large sections of the population for exercise spaces outside buildings. There is plenty of evidence from southern European countries in particular that such facilities work. Here in Germany China is often cited as the exemplar in this movement. There fitness equipment is to be found on the street, on a large scale in parks and also on business premises. It should be pointed out here, however, that far greater importance is attached to activities outside buildings in China, where there is also far less vandalism. Older people in particular like to meet in parks to dance, exercise and make music, and also to play games.*

*Back to Germany. In 2008 the green spaces department of the city ►*



► dass sie bereits mit der Einrichtung von Fitnessstudios betraut war.

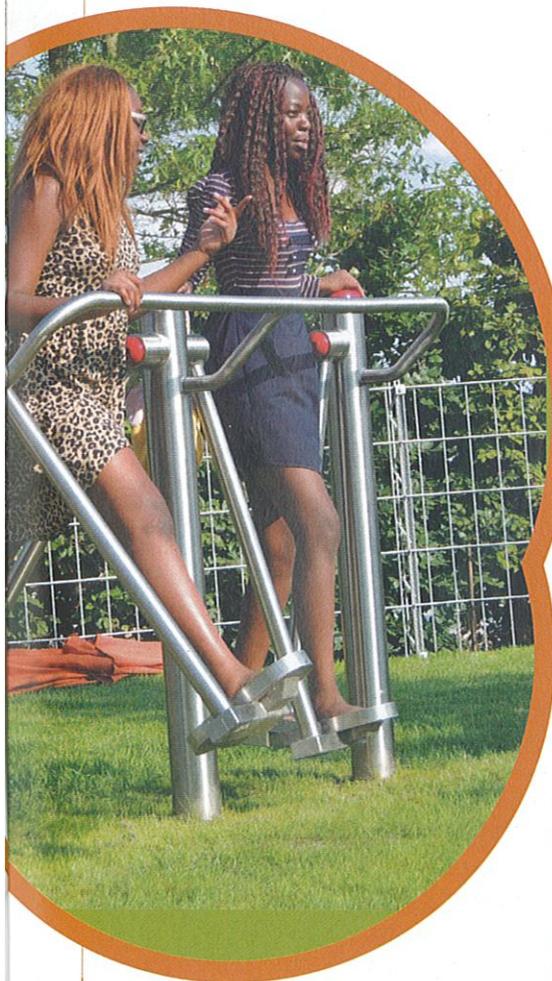
Im ersten Schritt musste ein Standort für die Anlage gefunden werden. Das Grünflächenamt hatte bereits eine Grünanlage ausgesucht, ein langgezogenes grünes Band, das einen Geländeabbruch zwischen dem Stadtteil Bornheim und der Eissporthalle bildet. Schwieriger wurde die Entscheidung, wo in dieser Grünanlage die Fitnessanlage sinnvoll platziert werden kann. Auch wenn nicht alle Kriterien der Studie aus Geisenheim erfüllt wurden, hat sich im Laufe der Jahre gezeigt, dass der offene Standort in der Nähe von schattenspendenden Bäumen der richtige ist.

Wichtige Faktoren für die weitere Planung waren die barrierefreie Erreichbarkeit der Geräte, ein großzügiges und durch die Verwendung von Pflanzflächen aufgewertetes Areal, sowie die Einbindung von Motivatoren. Motivatoren sind für uns Personen, die durch Ihre Tätigkeit in Vereinen, Seniorenwohnanlagen oder Wohnquartieren einen Personenkreis mitbringen, der die Fitnessanlage regelmäßig nutzen wird. Diese Funktion können auch Physiotherapeuten, Ärzte, Teamleiter in Firmen oder Unternehmenschefs übernehmen. Diese Personen müssen ein Umfeld haben, das als potentielle Nutzer

einer solchen Anlage interessant ist. Sie sind die Initialzündung für die Belegung einer Fitnessanlage nach dem Bau, denn sie muss möglichst sofort in den Alltag möglichst vieler Personen einziehen.

Bei der beschriebenen Anlage handelt es sich durch die Auswahl der Geräte um eine Fitnessanlage, die einen Focus auf Senioren hat, und zwar auf Senioren, die in ihrem Leben wenig Bezug zu Fitnessgeräten hatten. Solche Anlagen nennen wir, generationenfokussierte Anlagen. Wichtig ist, hier ein Angebot zu schaffen, das von jedermann genutzt werden kann, das gerade Personen anspricht, die nicht seit 10 Jahren in Fitnessstudios trainieren. Aus diesem Grund wurden die Geräte so ausgewählt, dass sie nur geführte Bewegungen zulassen. Auch eine Dosierung des Widerstandes wird vermieden, um den Fokus stärker auf die Mobilisierung und weniger auf die Kräftigung zu legen. Der gesundheitliche Ansatz dieser Parcours ist es, mit weniger Gewicht länger und ohne falschen Muskelaufbau zu trainieren. Der Verzicht auf eine Dosierung des Widerstandes hat den Nebeneffekt, dass die Anlage damit weniger interessant wird für jüngere Personen, die in erster Linie eine große und deutlich gezeichnete Muskulatur bevorzugen. ►

► of Frankfurt took note of people's interest in outdoor activity and conducted a survey on the topic in conjunction with Geisenheim University. One of the aims of this study was to establish what senior citizens thought of existing fitness courses. Another was to acquire a broader knowledge base in relation to the senior citizen-friendly design of open spaces. The study looked at several fitness facilities in Germany, whose features varied, with interviews conducted on site with the aim of finding out about the motivations and experiences of users.



► In 2009 the Krißtel-based Jobst Seeger landscape architects office was commissioned by Frankfurt's green spaces department to plan a senior-citizen friendly fitness facility in a Frankfurt park. Based on the green spaces department's experiences with a facility in the district of Schwannheim and another in the city's Huth park, a concept was to be developed for fitness facilities that took into account the Geisenheim study. This concept was to be the template for facilities throughout the metropolitan area.

Since all previous projects and also the study had taken place without sports medical advice, we called on the services of a physiotherapist specialising in mobilisation and rehabilitation for and with senior citizens. She could also draw on her experience in fitness studios, which was so extensive that she was already familiar with the equipment of fitness studios.

The first job was to find a location for the facility. The green spaces department had already located a site, a long green strip of land that formed a boundary between the district of Bornheim and the city ice rink. More difficult was deciding where precisely to locate the facility in this green space. Even though the project didn't meet all the Geisenheim study criteria, time has shown the decision to locate the facility on an open site with shade-giving trees to be the correct one.

Other key factors were barrier-free access to the equipment, a large area embellished with planted areas and the incorporation of motivators. Motivators are people who through their work in clubs and senior citizens' homes and residences can bring along a group of people who will regularly use the fitness facility. This function can also be performed by physiotherapists, doctors, team leaders in companies and business heads. These individuals must be in contact with people who are potential users of such a facility. They are responsible for encouraging initial use of a fitness facility once it has been built, when as many people as possible must incorporate it into their daily routine.

The choice of equipment for the facility in question means it is focused on senior citizens, and more specifically on senior citizens who have had little contact with fitness equipment during their lives. We call such facilities generation-specific facilities. The important thing is to create an offering that can be used by everyone and which specifically caters for the needs of people who haven't been training in fitness studios for ten years. This is why items of equipment were selected that only permit guided movements. Even increasing the resistance is avoided so that there is a stronger focus on mobilisation and less emphasis on building strength. This course enhances health by enabling users to ►

## BIETE:

### Spiel & Bewegungsgeräte für den öffentlichen Raum!

für Architekten, Planer und Bewegungssüchtige



Tel. 0 56 42/709 01  
www.playparc.de



► Für Personengruppen mit Erfahrungen im Training mit Geräten hält der Markt zahlreiche Geräte für Situps, Sideups oder ähnliche Übungen bereit. Anlagen mit solchen Geräten lassen sich auch mit einfacheren Mitteln bauen, hier kann je nach fokussierter Interessengruppe auf eine Befestigung, wie zum Beispiel Wege, verzichtet werden. Unter den Geräten sollte jedoch immer eine stabile und leicht trocknende Unterlage eingebaut werden. Solche Anlagen nennen wir, generationenübergreifende Anlagen.

Eine Variante der generationenübergreifenden Anlagen stellen die generationenübergreifenden Spielgeräte dar. Hierbei handelt es sich anders als bei Fitnessgeräten um Spielgeräte, für die auch die entsprechenden Normen aus der DIN EN 1176 greifen. Diese Anlagen können hervorragend in Spielplätze integriert werden und stellen dort ein schönes Angebot für Großeltern und Enkel dar. Hier liegen die Schwerpunkte auf dem spielerischen Bewegen, der Mobilisierung, dem Training motorischer Fähigkeiten und sozialen Komponenten. Die übrigen Aspekte des Fitnessgedankens spielen hier eine untergeordnete Rolle.

Bei der Auswahl der Geräte sollte neben den physiologischen Aspekten auch die qualitative Substanz beachtet werden. Anders als in China spielt in den hiesigen Grünanlagen Vandalismus eine große Rolle. Aber auch intensive Nutzung wird so manchem Lager und beweglichen Teilen zum Verhängnis. Wie in anderen Marktsegmenten auch, spiegeln sich die Material- und die Verarbeitungsqualität meist im Preis wider. Für standortgebundene Geräte von Outdoor-Fitnessanlagen wurden eigene Normen verabschiedet, DIN 79000:2012-05 und DIN 16630:2014-01. Sie stellen einen Mindeststandard dar und sollen die sicherheitstechnischen Anforderungen und Prüfverfahren solcher Geräte standardisieren. Natürlich geben Sie dem Bauherrn eine höhere Planungssicherheit, aber auch dem Nutzer eine höhere allgemeine Sicherheit. Ungeachtet dessen ist eine Besichtigung und eine gezielte Auswahl bestimmter Geräte wichtig für die Nachhaltigkeit einer Anlage.

Um die eingangs gestellte Frage zu beantworten, ja, Jogger, Nordic-Walker, Radfahrer, viele Spaziergänger nutzen das Angebot, unter freiem Himmel in einer innerstädtischen Grünanlage an Fitnessgeräten trainieren zu können, gerne. Die Lage der beschriebenen Anlage in Frankfurt Bornheim hat sich unter anderem deshalb als goldrichtig herausgestellt, weil sie an einer Wegeverbindung zwischen dem Wohnquartier Bornheim und dem Volkspark Ostpark liegt. Häufig machen Sportler auf dem Weg an den Fitnessgeräten halt, trainieren dort und setzen anschließend ihren Weg fort. Es kommen aber auch Personen aus dem Wohnquartier dorthin, nur um zu trainieren. Letztlich sind alle Anlagen für jeden nutzbar und durch die Auswahl der Geräte kann sich auf bestimmte Personengruppen enger oder weiter fokussiert werden. ■



Fotos: Jobst Seeger, Playparc, Playfit, Eibe, Lappset

► train for longer with less weight and without false muscle development. A secondary effect of the absence of resistance adjustment is that the facility is less attractive to younger people, who like to attain large and clearly defined muscles.

For groups of people with experience in training with equipment there is plenty of equipment on the market for sit-ups, side-ups and other similar exercises. Facilities with such equipment are also easier to build and depending on the specific target group it may be possible to do so without anchors. However, a stable and quick-drying base should always be placed under the equipment. We call such facilities cross-generational facilities.

Cross-generational play equipment is a variant of cross-generational facilities. This is play equipment which, unlike fitness equipment, must comply with the corresponding DIN (German Standards Institute) EN 1176 standards.

Such equipment can be smoothly incorporated into playgrounds and is attractive to both grandparents and grandchildren. Here the focus is on playful movements, mobilisation, the enhancement of motor skills and social elements. The other aspects of fitness philosophy are of secondary importance.

When selecting such equipment attention should be paid to quality as well as physiological aspects. Unlike in China, vandalism is a major issue in our parks. But it isn't the only problem intensive use also



takes a toll on bearings and moving parts. As in other market segments, material and production quality are generally reflected in prices. For permanently installed outdoor fitness equipment specific standards have been drawn up, namely DIN 79000:2012-05 and DIN 16630:2014-01. These set a minimum requirement and standardise the safety requirements and testing procedures for such equipment. As well as making planning more reliable for the builder they also raise general safety levels for the user. Also essential for the sustainability of a facility are the viewing and selection of specific equipment.

To answer the question asked at the beginning of this piece, yes, joggers, Nordic walkers, cyclists and many walkers take advantage of the opportunity to train in the open air on fitness equipment in an urban green space. One of the chief reasons the facility described in Frankfurt's Bornheim district has proved so successful is because it is situated on a link route between the residential district of Bornheim and the Ostpark public park. Sports enthusiasts frequently stop to use the fitness equipment before continuing on their way while Bornheim residents also come to the facility specifically in order to train. Finally, all facilities can be used by anyone and it is possible to focus on specific groups of people through the selection of equipment. ■

Photos: Jobst Seeger, Playparc, Playfit, Eibe, Lappset



playfit parcours®

for the quality of life



Bewegungsvielfalt

Alt & Jung

Sportlich & Bewegungsscheu

Freizeitspaß & Pausenfüller



Unser Service für Sie

Wir unterstützen Sie in jeder Phase der Entstehung und des Betriebs Ihres Bewegungsverlaufs - von der Konzeption, Planung, Umsetzung, Inbetriebnahme bis hin zur nachhaltigen Nutzung und Inspektion. Profitieren Sie von unserer Erfahrung durch etwa 800 playfit parcours®



playfit GmbH • 20459 Hamburg • Tel.: +49 (0) 40 3750 3519 • info@playfit.eu • www.playfit.de