



OUTDOOR FITNESS FÜR SENIOREN

Fitness für Körper & Geist 65+

Die Alterung der Gesellschaft nimmt jährlich zu →
und damit die **Belastung für das Gesundheitssystem !!**

- Derzeit leben ca. 1.700.000 Senioren in Österreich – so viel wie nie zuvor!
- Somit gibt es **mehr Menschen über 65 Jahre** als Kinder/Jugendliche unter 20.
- Ca. **10 %** der SeniorInnen sind von **Demenzerkrankung** betroffen (d.h. derzeit 170.000 !) Da die Tendenz steigt ist mit einer Verdoppelung bis 2030 ist zu rechnen.
- Regelmäßige **Bewegung fördert die Gesundheit** und Lebensqualität und ist auch im Alter ein Schutzfaktor gegen diverse Gesundheitsprobleme und Zivilisationskrankheiten wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen oder Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.
- Für Kinder und junge Menschen gibt es Spiel- und Sportplätze. Wir bieten Trainingsplätze für Senioren, bzw. **Bewegungszonen für Jung und Alt** sowie Menschen mit besonderen Bedürfnissen

- Allein in Wien wird in den nächsten Jahren der **Anteil der Senioren auf über 21 %** steigen und stetig wachsen
- Jeder 4. über 80 ist davon aktuell von **Demenz** betroffen (Tendenz steigend).
- **Senioren sind** zudem immer mehr **von Vereinsamung betroffen** und benötigen Begegnungszonen mit Gleichgesinnten bzw. Gleichbetroffenen

Wien hat sich „...in Vorbereitung auf diesen prognostizierten Bevölkerungswandel das Ziel gesetzt, **rechtzeitig Strategien zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen zu entwickeln....** Projekte sollten helfen, ältere Menschen für Bewegung zu begeistern und ihnen den öffentlichen Grün- und Freiraum als allzeit verfügbaren Ort für Bewegungsaktivitäten näher zu bringen“. (Quelle: Wien!Voraus Stadtentwicklung – Webseite)

Unsere Lösung

Unser 360° Seniorenpark

- ✓ ist speziell für Bewegung älterer Menschen bzw. für **Menschen mit besonderen Bedürfnissen** ausgerichtet.
- ✓ ist auch für **Demenzerkrankte** bestens geeignet und wirkt sich **positiv** auf die Erhaltung der mentalen und körperlichen Fähigkeiten aus, indem auch unterschiedliche Sinne angesprochen werden (riechen, fühlen..)
- ✓ ist so angelegt, dass sich ältere Menschen und Demenzkranke **bestens orientieren** können (1-3 Demenzphase)
- ✓ Kann an die örtlichen Gegebenheiten individuell angepasst werden
- ✓ ist **barrierefrei** und bietet Trainingsmöglichkeiten ohne langwierige Einweisung



Idee: Gradierwerk als Zentrum des Seniorenparks



Gradierwerk: warum?

Salz ist seit Jahrtausenden als Heilmittel in Verwendung.

Solelösungen äußerlich angewendet (Inhalation)

- stärken das Immunsystem und Kreislauf
- Hilft bei chronischen Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis)
- Entzündungshemend bei Nebenhöhlenentzündungen
- Vorbeugend gegen Atemwegserkrankungen und Erkältungen
- Erleichterung für Allergiker (Staub, Pollen)
- Verbessert Durchblutung der Lungen und der Lungenfunktion



Gesundheitliche Vorteile wissenschaftlich erwiesen

„Festsitzender Schleim in Atemwegen, aber auch eingedrungene Erreger, Schadstoffe oder Allergene können nach Inhalieren von Salzlösungen besser verflüssigt und abtransportiert werden. Der natürliche Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege wird merklich gefördert. Fremdstoffe können effektiver aus den Atemwegen herausbefördert werden und das Abhusten wird erleichtert“ .. Prof. Dr. Morr (Vorsitzender der Deutschen Lungenstiftung)

Lt Wissenschaftlicher Studie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität: Soleinhalation ist ein sinnvoller Bestandteil zur erforderlichen Medikation bei Behandlung von chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen: in 3 Wochen Verbesserung des Gesundheitszustandes, verbesserte Lungenfunktion, Steigerung der Leistungsfähigkeit – und mehr Lebensqualität!

INNOFIT SENIOREN FITNESSPARK



Unser Angebot

- ✓ **Hochwertige Produkte** die einzigartig auf dem Markt sind.
- ✓ Unser Konzept berücksichtigt Meinung und **Erfahrung von Experten**
- ✓ Ein Park mit Ruhezeiten, Sitzgelegenheiten, Pflanzenvielfalt , Getränkespender und WC
- ✓ Bereits mit wenigen Geräten ist eine **Anlage wirkungsvoll** und je nach Platz ausbaubar
- ✓ Beitrag für die **allgemeine Gesundheit** da Senioren selbst aktiv etwas tun können, aber auch ihre Angehörigen und das Pflegepersonal mit trainieren können (Spaßfaktor, Gruppendynamik)
- ✓ **Entlastung des Gesundheitssystems** durch Vorbeugung bzw. Regenerieren von Fähigkeiten



Alles aus einer Hand

Wir bieten neben unseren erprobten Geräten auch die professionelle Ergänzung damit Ihr Seniorenpark auch zur geliebten **Kommunikations- und Begegnungszone** wird.

- ✓ (Verbindungs-) **Wege aus rutschhemmenden wasserdurchlässigen Naturmaterialien**
- ✓ Trainingsbereiche mit Sicherheitsbelag aus wasserdurchlässigem Gummigranulat (keine Versiegelung)
- ✓ Wetterfeste Bänke und **beheizbare Sitzgelegenheiten**, Abfallkörbe
- ✓ **Trinkwasserspender** im Zentrum
- ✓ Bepflanzung (Hochbeete)
- ✓ Orientierungshilfen



Seniorengerechte Stationen (1)

Sen1 – Multistation Gleichgewicht

Training-Wirkungsweise:
allgemeine Mobilisierung, Training des Gleichgewichts,
Muskelstärkung und –entspannung, Konzentration
und Koordination

Diese Einheit beinhaltet sieben unterschiedliche
Übungsstationen:

- Sitz-Twister mit Rückenmassage
- Großes TaiChi Rad
- Handrolle
- Armtrainer
- 2 Tafeln für Konzentrationsübungen
- Hängebrücke



Seniorengerechte Stationen (2)

Sen2 – Multistation Mobilisierung

Training-Wirkungsweise:

allgemeine Mobilisierung (dient insbesondere für Handgelenke, Schultern, Arme, Wirbelsäule, Hüfte, Knie, Sprunggelenke), Gleichgewicht, Muskelstärkung und –entspannung, Konzentration und Koordination

Diese Einheit beinhaltet sieben unterschiedliche Übungsstationen:

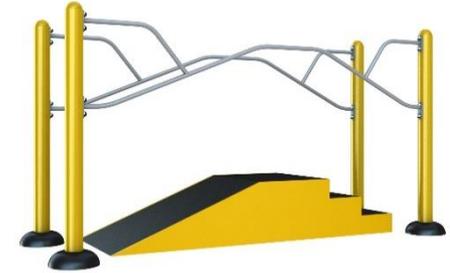
- Twister für Hüftrotation
- Schlange (Konzentration)
- Handrolle
- TaiChi Räder
- Stepper
- Beintrainer
- Steg für Gleichgewichtsübung



Seniorengerechte Stationen (3)

Sen3 – Rampe

Training-Wirkungsweise:
Übung für Gleichgewicht, Konzentration und Beweglichkeit der unteren Körperregion (Hüfte, Bein, Knie,..)



Sen4 – Station Relax

Training-Wirkungsweise:
Übung für Gleichgewicht, Konzentration und Beweglichkeit der unteren Körperregion (Hüfte, Bein, Knie,..)

- TaiChi Räder (Arme und Handgelenke)
- Schlangenbrett (Mobilisierung und Konzentrationsübungen)
- Fingerzählwerk (Fingerübungen und Fokussierung)
- Massagestation Rücken (Entspannung)
- Horizontalbarren (Standfestigkeit)



Seniorengerechte Stationen (4)

Sen4 – Station Arme und Hände

Training-Wirkungsweise:

Übung für Schulter, Arme und Handgelenke,
Konzentration und Koordination

- TaiChi Räder (Arme und Handgelenke)
- Schlangenbrett (Mobilisierung und Konzentrationsübungen)
- Handrolle



Sen5 – Koordinationstafeln

Training-Wirkungsweise:

Vier Spiele auf Tafeln bei denen Griffe gezielt bewegt werden fördern die Konzentrationsfähigkeit und Koordination sowie die Mobilität von Schulter, Armen und Händen





Training - barrierefrei

Für die Erweiterung Ihres Seniorenparks bieten wir auch Trainingsgeräte die speziell für ältere Menschen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen konzipiert sind.



Handsurfer



Kombigerät (rollstuhlgerecht)



Brustpresse



Latzug



Armzug



Stepper



Flat Walker

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT VON INNOFIT



**–
DER WELT DER INNOVATIVEN FITNESSLÖSUNGEN!**

Unsere zertifizierten Outdoor-Fitnessgeräte machen aus Parkanlagen und Spielplätzen Begegnungszonen für alle Generationen und sind die perfekte Bereicherung für das Freizeitangebot jeder Gemeinde.

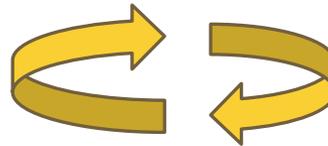
Wir bieten unser vielfältiges Produktportfolio an Outdoor Fitnessgeräten - das stets um neue Produktentwicklungen erweitert wird – in einem 360° Konzept:

FITNESSGERÄTE –

*Wir bieten innovative
Outdoor-Fitnessgeräte!*

WERBUNG –

Nutzen Sie unsere Expertise für eigene Werbebotschaft (Text, Bild, QR Code) auf den Geräten bzw. über unsere Webseite!



SERVICE –

Wir übernehmen Planung, Montage, Sicherheits-technische Abnahme (TUV-Aquivalent)!

ZUSATZAUSSTATTUNG –

Parkergänzung mit Bänken, Infotafeln, Abfallbehältern, Fallschutzmatten etc)!





info@innofit.at
www.innofit.at