

## **Machen Sie Ihre Wohnanlage „greenfit“**

Der Leitfaden für Ihr nachhaltiges Sport- und Bewegungsangebot

Mit „greenfit“ verbinden Sie soziale und ökologische Nachhaltigkeit in Ihrer Wohnanlage in idealer Weise:

- Kein Ressourcenverbrauch
- Keine Bodenversiegelung
- 100 % Recyclingfähig
- Positive Ökobilanz

### **Örtliche Einsatzmöglichkeiten**

„Greenfit“-Anlagen sind für Freiflächen von Wohnanlagen konzipiert. Im Idealfall nutzen Sie dafür **Grünflächen, sollten diese nicht zur Verfügung stehen, kommen auch versiegelte Flächen infrage.**

### **Die Greenfit-Bewegungsinsel**

Greenfit-Bewegungsinseln sind eine einfache Lösung für ein komplexes Problem:

**Ökologische** und soziale Nachhaltigkeit im Wohnbau mit minimalen Kosten und ohne zusätzlichen Flächenbedarf zu verbessern. Dazu wird die Bepflanzung von Grünflächen mit der Nutzung dieser Flächen für Bewegung und Sport verknüpft.

Die Greenfit-Bewegungsinseln bestehen aus

- Drei Greenfit-Punkten (Infotafeln mit je sechs aus den fast 200 Wohnfit/Greenfit-Fitnessübungen
- einem neugepflanzten Baum
- speziell gestalteten Baumstützen, die gleichzeitig als Schilderhalter fungieren

### **Auswahl der Übungen / Zielgruppenorientierung**

Für eine Greenfit-Anlage stehen Ihnen rund 200 Übungen aus dem Wohnfit/Greenfit-Bewegungsprogramm zur Verfügung, Entsprechend der Bewohnerstruktur Ihrer Anlage können Sie maßgeschneiderte Übungszusammenstellungen für **Erwachsene, Senioren oder Kinder** erstellen. Gerne beraten wir Sie dabei und stellen für Sie ein maßgeschneidertes Übungsprogramm zusammen.

## **Positionierung der Greenfit-Punkte bzw. Greenfit-Bewegungsinseln**

Standorte von Greenfit-Punkten bzw. Greenfit-Bewegungsinseln sollten wenige, wichtige Kriterien erfüllen:

1. Sichere Übungsmöglichkeiten: Keine Gefahrenquellen (gefährliche Gegenstände, geländekanten etc.) in der Nähe.
2. Privatheit: Vor allem Erwachsene wollen Workouts nicht gerade „in der Auslage“ durchführen. Suchen Sie daher Standorte, die den Übenden etwas Abstand zu anderen Bewohnern der Anlage bieten.
3. Sichtbarkeit: In einem gewissen Spannungsverhältnis zum Punkt 2 steht die Notwendigkeit, Greenfit auch sichtbar zu positionieren, um eine entsprechende Nutzung sicherzustellen.

## **Greenfit-Punkte oder Greenfit-Bewegungsinseln?**

Greenfit-Programme können mit einzelnen Greenfit-Punkten und Greenfit-Bewegungsinseln umgesetzt werden. Die Entscheidung für eine der beiden Varianten bzw. eine Kombination aus diesen muss entsprechend der örtlichen Gegebenheiten erfolgen:

Greenfit-Bewegungsinseln

### ***Greenfit-Bewegungsinseln***

Die Greenfit-Bewegungsinseln sind insbesondere für größere Grünflächen und für Greenfit-Parcours mit zahlreichen Punkten geeignet

- Mit Greenfit-Bewegungsinseln nutzen Sie ihre Grünflächen doppelt – für mehr ökologische Nachhaltigkeit durch die dafür erforderlichen Baumpflanzungen und als Raum für das Bewegungsangebot für Ihre Mieter
- Jede Bewegungsinsel fasst drei Bewegungspunkte zusammen. Statt einer Vielzahl von einzelnen Greenfit-Punkten mit je einer Übungstafel gibt es deutlich weniger Bewegungsinseln, die das ästhetische Gesamtbild der Grünanlage nicht stören
- Der neugepflanzte Baum bietet als Teil der Greenfit-Bewegungsinsel Sicht- und Sonnenschutz.

### ***Greenfit-Punkte***

Einzelne Greenfit-Punkte sollten in der Regel nur eingesetzt werden, wenn Greenfit-Bewegungsinseln nicht möglich sind

- Keine Grünfläche: Steht keine Grünfläche zur Verfügung, können Greenfit-Bewegungspunkte etwa an Hausmauern angebracht werden

- Sportparcours an Wegen: Greenfit-Punkte eignen sich für den Aufbau längerer Parcours entlang von Wegen, vor allem, wenn an den einzelnen Positionen wenig Platz zur Verfügung steht.

## **Errichtung der Greenfit-Punkte bzw. Greenfit-Bewegungsineln**

Alle Greenfit-Produkte werden vormontiert geliefert, die Aufstellung an Ort und Stelle ist daher sehr einfach.

### ***Greenfit-Punkt***

Greenfit-Punkte werden fertig montiert geliefert, das heißt, die Übungstafel ist bereits in den Holzsteher eingefügt und alles ist fertig verschraubt.

Der Lieferumfang umfasst:

- 1 Holzsteher inkl. Übungstafel
- 2 Bodenanker
- Befestigungsschrauben

Zur Montage stellen Sie den Holzsteher in die Tassen der Bodenanker und positionieren die beiden Bodenanker an, genauen Aufstellungsort. Danach drücken Sie die beiden Bodenanker wenige Zentimeter tief in den Boden.

Um den Greenfit-Punkt endgültig zu verankern, lassen Sie den Steher in den Tassen der beiden Bodenanker, steigen auf eine kleine Stehleiter und schlagen mit einem schweren Hammer den Steher mit den darunterliegenden Bodenankern immer tiefer in den Boden

- Verwenden Sie dabei entweder eine Vorschlagshülse oder ein dickes Kantholz und schlagen Sie nicht direkt mit dem Hammer auf den Steher, der dabei beschädigt würde.
- Die Bodenanker müssen so tief eingeschlagen werden, dass die Unterkante der Tasse des Bodenankers maximal 8 cm über dem Boden ist.

Am Ende schrauben Sie den Steher mit den mitgelieferten Schrauben an die beiden Bodenankern fest.

*Wenn Sie den Greenfit-Punkt an einer Wand befestigen wollen, bestellen Sie ihre Greenfit-Tafel mit Lochungen, dann kann sie leicht angedübelt werden.*

## ***Greenfit-Bewegungsinsel***

Greenfit-Bewegungsinseln werden vorgefertigt geliefert.

Der Lieferumfang umfasst:

- 3 Greenfit-Punkte inkl. Übungstafel (die Seitensteher sind diagonal zersägt in zwei Teile zersägt, und gegeben mit den Seitenstehern der benachbarten Übungstafeln ein quadratisches Kantholz)
- 3 Bodenanker
- Befestigungsschrauben

## **Montage**

- Der Baum sollte möglichst kurz vor der Montage der Bewegungsinsel gepflanzt werden.
- Stellen Sie die drei vormontierten bewegungspunkte rund um den Baum und schrauben Sie diese mit den Verbindungsschrauben zusammen
- Danach positionieren Sie die drei Bodenanker und stellen die zusammengeschaubte Bewegungsinsel in die Tassen der drei Bodenanker.
- Drücken Sie die drei Anker mit der Hand leicht in den Boden.
- Um den Greenfit-Punkt endgültig zu verankern, lassen Sie den Steher in den Tassen der beiden Bodenanker, steigen auf eine kleine Stehleiter und schlagen mit einem schweren Hammer den Steher mit den darunterliegenden Bodenankern immer tiefer in den Boden.
  - Verwenden Sie dabei entweder eine Vorschlagshülse oder ein dickes Kantholz und schlagen Sie nicht direkt mit dem Hammer auf den Steher, der dabei beschädigt würde.
  - Die Bodenanker müssen so tief eingeschlagen werden, dass die Unterkante der Tasse des Bodenankers maximal 8 cm über dem Boden ist.
  - Je kürzer der zeitliche Abstand zwischen Baumpflanzung und Montage der Bewegungsinsel ist, desto einfacher gelingt die perfekte Verankerung im Boden. Ist dieser noch sehr weich, sollte er nach Montage festgestampft werden.
- Am Ende schrauben Sie den Steher mit den mitgelieferten Schrauben an den drei Bodenankern fest.
- Befestigen Sie den Baum mit Bädern oder Seilen an der Bewegungsinsel und benutzen Sie für die Löcher in den oberen Querstreben

## **Welche Bäume eignen sich für Greenfit-Bewegungsinseln**

Grundsätzlich sind fast alle Bäume geeignet und sollten primär nach gärtnerischen Gesichtspunkten gewählt werden. Zu beachten ist:

- Die untersten Äste sollten zumindest etwa 1,70 m über dem Boden sein
- Laubbäume bieten besseren Sonnenschutz für die Übenden
- Extrem empfindliche Baumarten könnten unter der Belastung des Bodens durch die Übenden geschädigt werden.

## **Kosten**

Greenfit-Punkt: 270 Euro netto

Greenfit-Bewegungsinsel: 800 Euro netto (ohne Baum)

## **Bestellung und weitere Informationen**

**Thomas Brey**, T. 0676 542 39 09; M. [brey@mb-pr.at](mailto:brey@mb-pr.at)

[Internet: eee.wohffit.at](http://Internet:eee.wohffit.at)