GENERATIONEN®
AKTIV-PARK

Neue Wege beschreiten

www.generationen-aktiv-park.at

Der ***Generationen-Aktiv-Park®*** steht für Innovation und höchste Qualität. Das weltweit einzigartige Konzept setzt neue Maßstäbe in der modernen Freiraumgestaltung. Der ***Generationen-Aktiv-Park®*** ist auf die Bedürfnisse älterer und jüngerer Menschen gleichermaßen abgestimmt. Das Ziel besteht in der nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität seiner Besucherinnen und Besucher.

Die Schwerpunkte sind:

- Förderung des Zusammenlebens von Jung und Alt
- persönliche Begegnung
- Stärkung der körperlichen Gesundheit
- Verbesserung der geistigen Gesundheit

Der Park wurde von anerkannten Fachleuten nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO entwickelt und getestet.

Nähere Informationen:

MOSER
Spielgeräte GmbH & Co KG

Moser Spielgeräte GmbH & Co KG
5592 Thomatal 37
Tel: 06476/257 Fax: 06476/257-13
info@generationen-aktiv-park.at
www. generationen-aktiv-park.at

Entwicklungspartner:

universität wien

Abteilung für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin und
Abteilung Biomechanik/Bewegungswissenschaft und
Sportinformatik des Instituts für Sportwissenschaften
der Universität Wien.
http://zsu-schmelz.univie.ac.at

GEDÄCHTNIS TRAINING

Österreichischer Bundesverband für Gedächtnistraining.
www.gedaechtnistraining-oebv.at

WAT Sport in Wien

Größter Allround-Sportverein in Österreich.
www.wat.at

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

Geräte zur Stärkung der körperlichen Gesundheit

Der menschliche Körper besitzt über 400 Muskeln.
Ausreichende und richtige Bewegung hält diese gesund und leistungsfähig.

Durch spezielle Übungen können die wichtigsten Muskeln gezielt gekräftigt werden. Dies ist einerseits ein wichtiger Ausgleich zum Bewegungsmangel bei jüngeren Menschen.

Andererseits stellen gezielte Bewegungen die entscheidende Grundlage zum Erhalt der Mobilität und Lebensqualität für ältere Menschen dar.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

BOXERRAD

Wirkung:
Verbesserung der Kraft und Ausdauer des gesamten Körpers.

Sinn:
Mit Kraft alleine kommt man nicht weit. Im Alltag ist die Ausdauer ebenso wichtig. Längeres Gehen oder mit dem Einkauf zu Fuß in den dritten Stock, all das erfordert Ausdauer. Muskeln, Herz und Kreislauf müssen dabei zusammenspielen. Arme und Beine müssen gleichzeitig zusammenarbeiten. Radfahren, das alle Komponenten gleichzeitig fordert, wirkt deshalb optimal auf die Gesundheit.

Funktion:
Egal wer am Boxerrad sitzt. Unser intelligentes und zugleich simples System „denkt“ mit. Der Widerstand für Arme und Beine passt sich automatisch dem Niveau der übenden Personen an. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

BEINPRESSE

Wirkung:
Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur.

Sinn:
Vom ersten Schritt an tragen uns die Beine durch's Leben. Gesunde Beine sind deshalb die Voraussetzung für Unabhängigkeit und Mobilität. Unsere Muskeln dienen dabei als Motor. Bereits einfaches Strecken und Beugen der Beine hält diesen Motor in Schwung und bringt ihn auf Touren.

Funktion:
Jeder Mensch ist verschieden. Egal ob alt, jung, geübt oder ungeübt. Unser intelligentes und zugleich simples System „denkt" mit. Denn der Widerstand passt sich automatisch dem Niveau der übenden Personen an. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

BAUCH-RÜCKEN-TRAINER

Wirkung:
Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Sinn:
Zu viel Sitzen und viel zu wenig Bewegung sind die Hauptverursacher von Rückenschmerzen. Der beste Schutz gegen dieses Problem ist eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur. Hierfür müssen die Bauch- und Rückenmuskeln gleichmäßig bewegt und zweckmäßig trainiert werden.

Funktion:
Ein sanfter Widerstand fordert die Rückenmuskeln und unterstützt zugleich die Bauchmuskeln. Dieses Prinzip folgt der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass die beiden Muskelgruppen unterschiedlich gefordert werden müssen. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

RUDERGERÄT

Wirkung:
Kräftigung der wichtigsten Muskeln des Oberkörpers.

Sinn:
Heben, Tragen, Drücken und Ziehen sind Alltagsbewegungen. Ohne die Kraft unserer Hände, Arme und Schultern wären diese Bewegungen unmöglich. Die Ruderbewegung eignet sich bestens, um die zugehörigen Muskeln bequem und effizient zu stärken.

Funktion:
Egal ob Junior, Senior, Anfänger oder Profi. Unser intelligentes und zugleich simples System „denkt“ mit. Im Gegensatz zum Rudern im Wasser passt sich der Widerstand automatisch dem Niveau der übenden Personen an. Übende können in oder gegen die Fahrtrichtung rudern. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

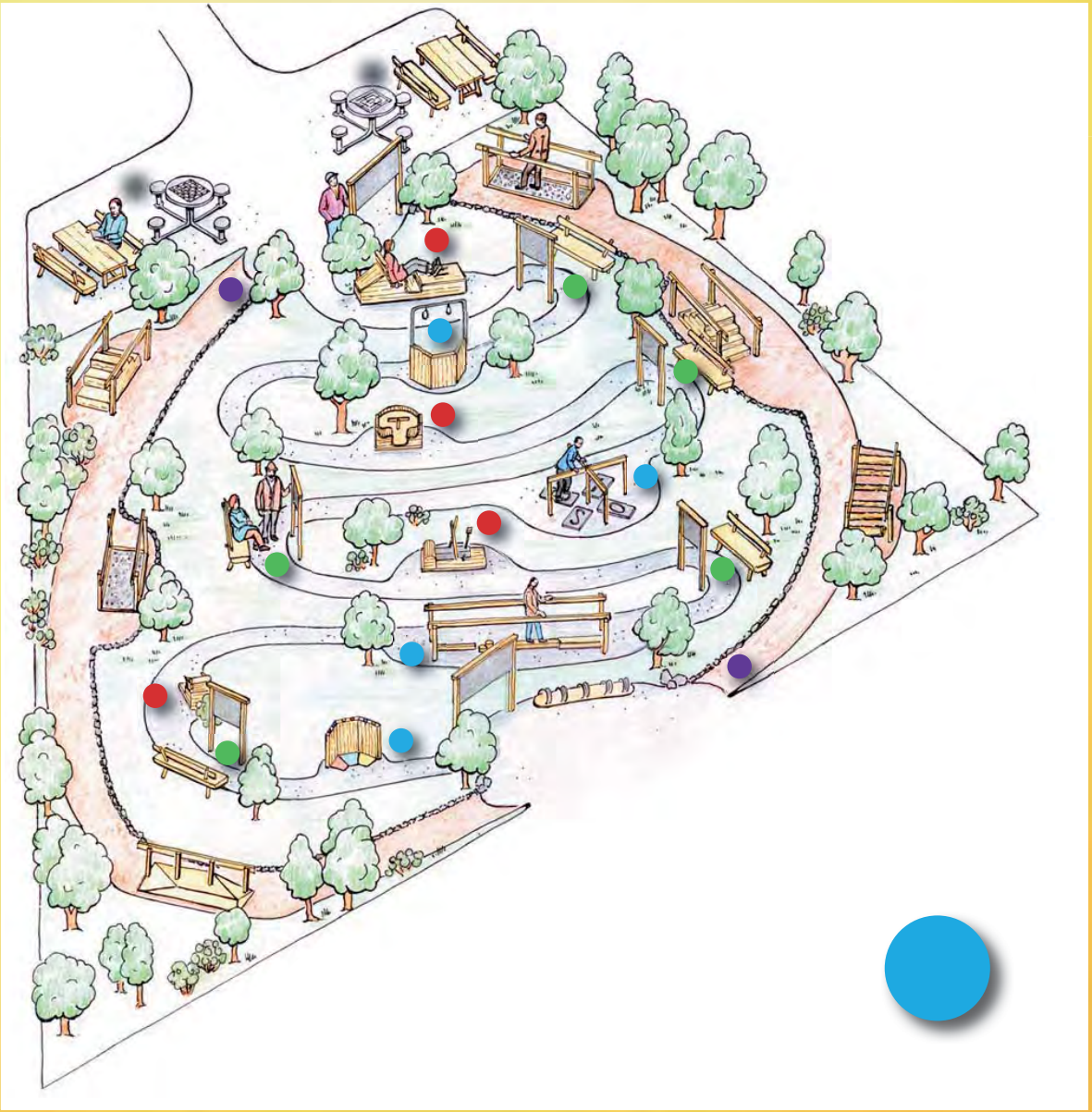
Geräte zur Verbesserung der Geschicklichkeit und Koordination

Alle noch so einfachen Bewegungen, wie beispielsweise Gehen, Stehen und Greifen, fordern den menschlichen Körper im höchsten Maße.

In komplizierten Wechselwirkungen zwischen den Sinnesorganen, dem Gehirn und der Muskulatur werden Millionen von Reizen pro Sekunde aufeinander abgestimmt.

Je besser dieses Abstimmen funktioniert, umso leichter fällt das alltägliche Leben.

Mit Spaß und Freude werden Augen, Ohren, Arme und Beine gleichermaßen gefordert und die Geschicklichkeit verbessert.



GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

STRASSENBAHN

Wirkung:
Fördert das Gleichgewicht im Stehen.

Sinn:
Mit beiden Beinen am Boden zu stehen, ist nicht schwer. Doch bewegt sich der Boden, ist dies nicht mehr so leicht. Im fahrenden Autobus, der Straßenbahn oder im Zug das Gleichgewicht zu halten, ist keine einfache Aufgabe. Nur durch Üben in geschützter Umgebung bekommt man Sicherheit.

Funktion:
Eine wackelige Scheibe gilt es, in Balance zu halten. Der Schwierigkeitsgrad ist individuell wählbar. Mit oder ohne Anhalten, Augen zu oder auf, das können die Übenden selbst entscheiden. Eine Herausforderung für Jüngere und Ältere. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

KLING-KLANG

Wirkung:
Verbessert das Zusammenspiel von Augen, Ohren, Händen und Beinen.

Sinn:
Augen und Ohren liefern wichtige Informationen aus unserem Umfeld. Sie helfen beim Orientieren und beeinflussen die Bewegungen unserer Arme, Hände und Beine. Je besser dieses Zusammenspiel funktioniert, umso leichter fällt uns das tägliche Leben.

Funktion:
Klänge ertönen und Melodien sind zu spielen. Jedoch nur dann, wenn Arme, Beine und Augen exakt zusammenarbeiten. Werden die Aufgaben nicht richtig gelöst, so ist kein Klang zu hören. Durch gut lesbare Übungshinweise und fordernde Aufgaben ist diese Station ein großer Spaß für Jung und Alt.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

BALANCIERPFAD

Wirkung:
Fördert das Gleichgewicht im Gehen.

Sinn:
Stehen bedeutet Verharren im Gleichgewicht. Zum Gehen muss dieses Gleichgewicht verlassen werden. Um nicht zu stürzen, muss dieses Un-Gleichgewicht beherrscht werden. Sicheres und sturzfreies Bewegen kann daher durch zweckmäßiges und kontrolliertes Üben verbessert werden.

Funktion:
Beim Gehen über schmale Balken und Pflöcke wird das Balancegefühl gefördert. Die niedrige Höhe nimmt die Angst vor einem Fehltritt. Der weiche Untergrund und der beidseitige stabile Handlauf sorgen für ein Höchstmaß an Sicherheit. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung für Jung und Alt.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

KUGELSPIEL

Wirkung:
Fördert das Gleichgewicht und verbessert das Zusammenspiel der Augen und Beine.

Sinn:
Sicher auf einem Bein stehen zu können, ist wichtig. Es bewahrt vor Stürzen und schweren Verletzungen. Das Üben ist aber schwierig und macht keinen Spaß. Außer es wird eine spannende und unterhaltsame Aufgabe gestellt.

Funktion:
Beim Stehen auf einem Bein wird das Gleichgewicht verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Das Bewegen der geführten Bälle schult die Koordination und das Zusammenspiel der Augen und Beine. Für Kinder wie Erwachsene eine schwierige Aufgabe. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

Geräte zur Verbesserung der geistigen Gesundheit

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, das wussten schon die antiken Römer.

Das Gehirn muss ebenso wie der Körper gefordert werden, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

In einer Welt zunehmender Geschwindigkeit und steigender Komplexität ist die Förderung der geistigen Gesundheit für Jung und Alt im gleichen Maße wichtig.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

KOPFTRAINING

Wirkung:
Verbesserung der Lern-, Denk- und Gedächtnisfähigkeiten.

Sinn:
Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Um leistungsfähig zu bleiben, benötigt es regelmäßige Umwelteinflüsse. Diese Reize müssen allerdings vielseitig und ausgewogen sein. Deshalb ist es wichtig, alle fünf Fähigkeiten unseres Gehirnes gleichermaßen zu fördern.

Funktion:
Stationen zu Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, der Merkfähigkeit, des Erinnerungsvermögens, der Wortfindung und der Wahrnehmungsfähigkeit fordern die grauen Zellen. Mehrere Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (inklusive Lösungen) bieten eine Herausforderung vom Junior bis zum Senior.

GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

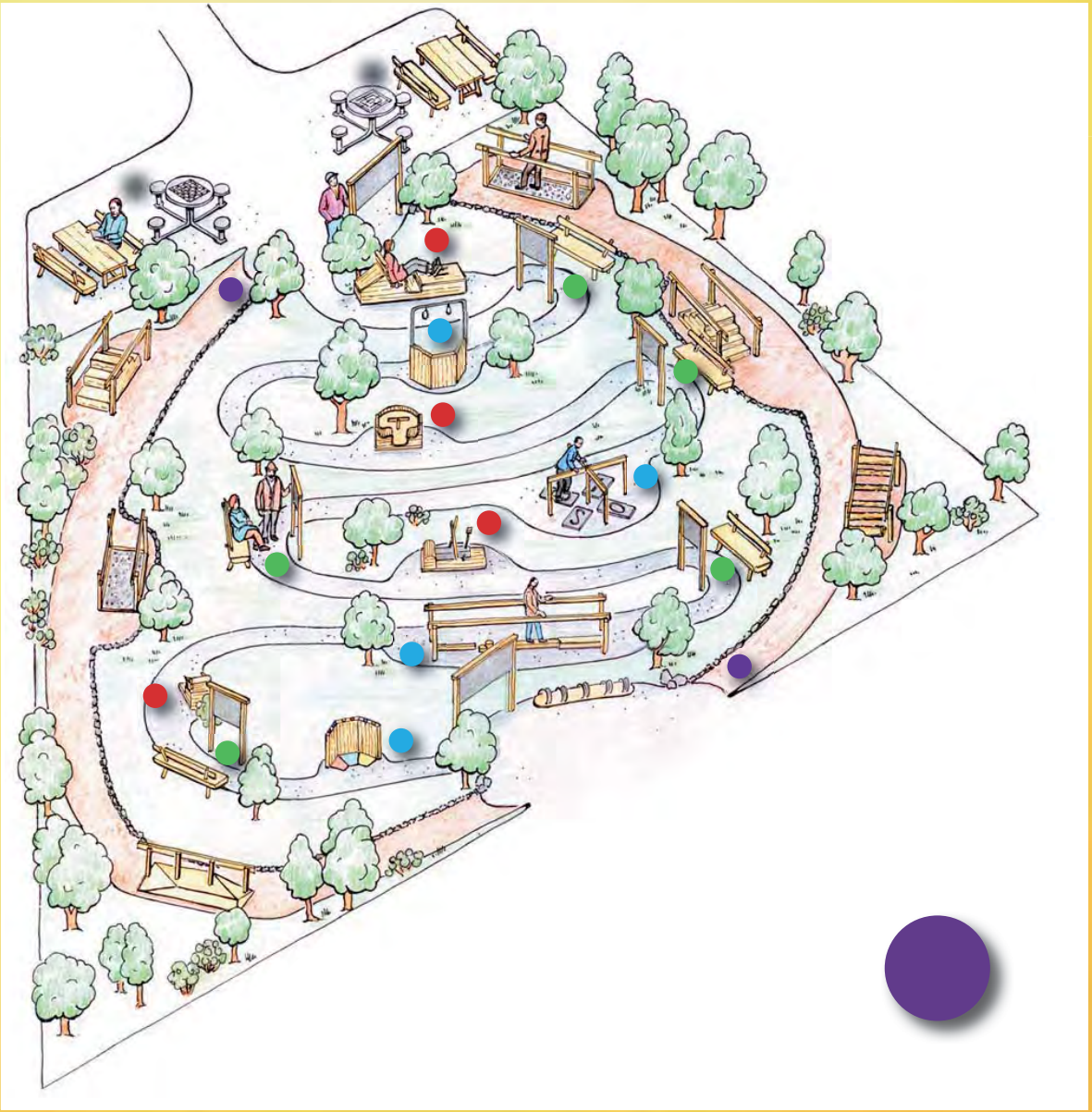
Stationen zum Üben von Alltagsanforderungen

Übungen, die zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität beitragen sollen, müssen sich am täglichen Leben orientieren.

Längere Strecken zu Fuß zu gehen, gehört da ebenso dazu wie Stiegensteigen.

Kinder können dabei in spielerischer Form ihre Grenzen erkunden.

Ältere Menschen haben die Möglichkeit, in einem sicheren Umfeld ihre Ausdauer und alltagsrelevante Geschicklichkeit zu verbessern.



GENERATIONEN®
AKTIV - PARK

LEBENSWEG

Wirkung:
Förderung der Ausdauer und Üben von Alltagsanforderungen durch unterschiedliche Aufgaben.

Sinn:
Das alltägliche Leben hält oft Tücken bereit. Stiegen rauf, Stiegen runter, von einem Ort zum anderen hetzen. Für ein Kind kann eine Stufe ein kaum überwindbares Hindernis sein. Für einen Senior kann ein unebener Weg eine gefährliche Herausforderung darstellen. Wer sich auf diese Tücken einstellt, wird den Alltag mit Freude und Sicherheit meistern.

Funktion:
Aus dem Leben gegriffene Stationen fordern zum Üben und Probieren auf. In einer Kreisbahn angeordnet, wird neben der Geschicklichkeit auch noch die Ausdauer trainiert. Der Weg ist so angelegt, dass nicht alle Hindernisse überschritten werden müssen.