



MACH MIT – BLEIB FIT

Mehrgenerationen

SPORTplätze

LANDKREIS Schwandorf in Bewegung



Jetzt kommt BEWEGUNG in den ALLTAG!

MACH MIT – BLEIB FIT mit den MehrgenerationenSPORTplätzen im Landkreis Schwandorf an folgenden **neun Standorten**: Bruck in der Oberpfalz – Dieterskirchen – Neukirchen-Balbini – Neunburg vorm Wald – Niedermurach – Schönsee – Teublitz – Thanstein – Winklarn



Verehrte Leserinnen und Leser,

ein Ziel der Lokalen Aktionsgruppe (LAG) Regionalentwicklung im Landkreis Schwandorf e. V. ist, die Folgen der Demographie zu mildern und den daraus entstehenden Wandel zu gestalten, insbesondere auch mit einem generationsübergreifenden Ansatz.

Das LAG-Management ergriff daraufhin die Initiative und stellte die Idee der Mehrgenerationenplätze vor. Daraus entstand ein Netzwerk an Anlagen und Plätzen in neun Kommunen des Landkreises, frei nach dem Motto „Landkreis Schwandorf in Bewegung“.

Grundgedanke dieser generationsübergreifenden Freizeitanlagen ist die Nutzung durch die Menschen jeglicher Altersklassen und zu jeder Zeit. Die Parcours bzw. die Geräteauswahl sind so gestaltet, dass motorische Grundfähigkeiten und die Koordination geschult werden.

Während bei reinen Kinderspielplätzen das Augenmerk generell nur auf Kindergarten- und Grundschulkindern liegt, wird bei Mehrgenerationenplätzen die Zielgruppe

um alle übrigen Altersgruppen hin erweitert, wobei besonders auch auf die Bedürfnisse von Senioren eingegangen wird.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass der gesundheitliche Aspekt eine bedeutende Rolle bei den Anlagen spielt. Verschiedene Körperregionen sollen gefordert und Koordination, Fitness und Motorik gefördert werden. Es soll auch ein Angebot zur Wieder-Erkundung von Bewegungspotentialen sein und zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit animieren.

Diese Einrichtungen führen zu interessanten Begegnungen und einem Austausch zwischen den Generationen.

Mein Dank gilt allen, die an der Planung und Errichtung dieser Plätze beteiligt waren.

Mit freundlichem Gruß


Thomas Ebeling
Landrat

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

die Region, in der wir leben, ist wunderschön. Das merken wir an den zahlreichen Besuchern von außerhalb, die bei uns ihren Urlaub und ihre Freizeit verbringen. Sehenswürdigkeiten und gut ausgebaute Rad- und (Themen-) Wanderwege in naturnaher Landschaft haben einen großen Anteil daran.

Nun kommt in jeder unserer Kommunen eine weitere Attraktion hinzu. Unsere Anlagen orientieren sich immer auch an den individuellen, lokalen Gegebenheiten sowie an den Nachfragen der Bürger und sind somit für jede Kommune maßgeschneidert.

Wir laden Sie ein, den Spaß an der Bewegung und Begegnung (wieder) zu entdecken – die Mehrgenerationenplätze haben wir genau dafür entwickelt.

Herzlichst

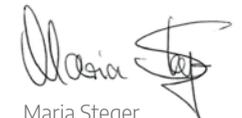
Ihre Bürgermeister



Hans Frankl
1. Bürgermeister Markt Bruck i. d. OPf.



Martin Birner
1. Bürgermeister Stadt Neunburg vorm Wald



Maria Steger
1. Bürgermeisterin Stadt Teublitz



Hans Graßl
1. Bürgermeister Dieterskirchen



Martin Prey
Bürgermeister Niedermurach



Walter Schauer
1. Bürgermeister Thanstein



Markus Dauch
1. Bürgermeister Markt Neukirchen-Balbini



Birgit Höcherl
1. Bürgermeisterin Stadt Schönsee



Sonja Meier
1. Bürgermeisterin Markt Winklarn

Standorte

Bruck i. d. OPf.

Sollbacher Straße 17,
Gelände des Freizeitentrums

Dieterskirchen

beim Fest-/Sportplatz
(Am Sportplatz)

Neukirchen-Balbini

Am Anger

Neunburg v. Wald

Stadtpark an der Wassergasse

Niedermurach

am Badeweiher
an der Schulstraße

Schönsee

Freizeitanlage
(Böhmerwaldstraße 16)

Teublitz

im Anschluss an den
Kinderspielplatz hinter dem
Rathaus (Platz der Freiheit 7)
im Stadtpark gleich neben
dem Seniorenheim

Thanstein

OT **Kulz**: beim
Gemeinschaftshaus
(Am Berg)
OT **Thanstein**: beim
Wintergartencafe
(Eibensteinstraße)
OT **Dautersdorf**:
hinter dem Pumphaus

Winklarn

Feuerwehrhaus
in Schneeberg
(Am Bahnhof 1)



Schönsee ●



Niedermurach ●

Winklarn ●



Dieterskirchen ●

Thanstein ●



Neunburg vorm Wald ●



Neukirchen-Balbini ●



Bruck i. d. OPf. ●



Teublitz ●



WAS IST BEWEGUNG?

Bewegung ist Leben. Wenn wir regelmäßig körperlich aktiv sind, funktionieren unsere Organe richtig, die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Bewegung ist die elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben. Sie ist körperliche Betätigung und entsteht durch Zusammenziehen oder Anspannen der Muskeln.

Der Mensch ist von Natur aus mit grundlegenden körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestattet. Erst diese ermöglichen uns, ein Leben in Aktivität zu führen und Leistungen zu erbringen. Beispielsweise können wir kilometerweit gehen, schnell laufen, musizieren oder mit Werkzeugen arbeiten. Mit dem Begriff Bewegung sind also alle körperlichen Aktivitäten gemeint, bei denen große Muskelgruppen beteiligt sind.

SO WIRKT BEWEGUNG AUF DEN KÖRPER

Alle Prozesse im Körper können nur mit viel Bewegung optimal ablaufen. Jede Muskelkontraktion sorgt für die Ausschüttung von Enzymen,

Hormonen und Botenstoffen, die unser Organismus braucht, um gut zu funktionieren.

Darüber hinaus stärkt regelmäßige Bewegung die Muskulatur, ist gut für Sehnen und Gelenke, Knochen und Kreislauf. Außerdem unterstützt sie unsere Widerstandskraft gegen Stress, bremst den Appetit und verbrennt Kalorien. Sich regelmäßig und viel zu bewegen und Bewegungsmangel zu vermeiden, ist für unsere Gesundheit also elementar.

Jedoch ist die „**Bewegungsdosis**“ entscheidend. Bei hoher und langanhaltender Belastung werden Wachstumsvorgänge (z. B. in Muskeln) ausgelöst. Auch Abbauprozesse sind möglich, wenn der Organismus nicht ausreichend beansprucht wird. Ein gebrochenes, eingegipstes Bein, das beispielsweise einige Wochen nicht bewegt werden kann, macht die betroffenen Muskeln dünner und schwächer. Nach der Heilung gewinnt die Muskulatur des geschwächten Beines durch normale Belastung wieder an Stärke. Durch gezieltes Training kann Schwäche rascher ausgeglichen werden.



Achtung! Die Bewegung sollte im ausgewogenen Maß stattfinden. Ist die Dosis zu hoch, kann sich der Bewegungsapparat nicht ausreichend anpassen – es können Sehnen- und Gelenkverletzungen auftreten.

Die angeborenen Bewegungsfähigkeiten (motorische Fähigkeiten) entfalten sich von Kindheit an durch Reifung, Lern- und Erfahrungsprozesse. Sie entwickeln sich sowohl durch Wachstum als auch durch ständiges Lernen und Üben weiter. Sie verändern sich ein Leben lang, können aber auch auf einem bestimmten Niveau stagnieren. Die persönliche Leistungsfähigkeit hängt – in jedem Alter – davon ab, wie wir unseren Körper belasten und somit unsere körperlichen Fähigkeiten „trainieren“.

MOTORISCHE FÄHIGKEITEN FÜR DIE BEWEGUNG

Ausdauer ist die körperliche Fähigkeit, ausreichend Energie in den Muskeln zu produzieren, um sportliche Anstrengungen möglichst lange durchzuführen.

Kraft ist die Fähigkeit eines Muskels, statisch oder dynamisch Spannung aufzubauen.

Schnelligkeit ist die körperliche Fähigkeit, Bewegungen in kürzester Zeit durchführen zu können.

Geschicklichkeit umfasst die Fähigkeiten, Bewegungen zu koordinieren und zu kombinieren. Dazu zählen zum Beispiel Gleichgewichts-, Reaktions- oder Rhythmusfähigkeit.

Beweglichkeit ist das Vermögen, die Gelenke im größtmöglichen Maß zu bewegen und die Muskeln zu dehnen.



Personen mit spezifischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder bereits länger zurückliegenden Herzerkrankungen sollten achtsam sein und medizinische Beratung einholen, bevor sie auf dem MehrgenerationenSPORTplatz aktiv werden. Sind Sie allgemein unsicher, ob Ihr gesundheitlicher Zustand die Benutzung erlaubt, kontaktieren Sie vor der Erstbenutzung bitte Ihren Arzt.



XUND & FIT

IMPRESSUM

Herausgeber

Landratsamt Schwandorf
Wackersdorfer Straße 80
92421 Schwandorf

Konzeption

Stephanie Wischert,
Landratsamt Schwandorf

Gestaltung

de-AGENTUR, Schwandorf

Bilder

S. 1 © Sergii – stock.adobe.com, © rh2010 – stock.adobe.com, © motortion – stock.adobe.com;
S. 2 © Landratsamt Schwandorf, S. 3 © Zweckverband Oberpfälzer Seenland, S. 4-5 © kikovic – stock.adobe.com, © Benjamin Fremmer, © Gemeinde Dieterskirchen, © LAG-Brückenland-Böhmen, © Dominik Stubenrauch, © Claudia Glomann, © Stadt Schöensee, © Markt Winklarn, © Josef Böhm – Niedermurach, © Tanja Kraus – Stadt Neunburg, S. 6 © pololia – stock.adobe.com, S. 7 © tirachardz – freepik.com, © bilderstoeckchen – stock.adobe.com, S. 8 © Halfpoint – stock.adobe.com, © rawpixel.com, © freepik.com



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

AOK Bayern –
die Gesundheitskasse
nach § 20a SGB V