

Playground @ Landscape, 31.01.2010

► „Phili-Fit“ sorgt für Bewegung

► „Phili-Fit“ guarantees exercise

Mehr Bewegung im Alter - der neue Fitness-Parcours im Garten des Philipp-Paulus-Heims in Fellbach macht es möglich. An sechs playfit Trainingsgeräten können Seniorinnen und Senioren jetzt ihre Beweglichkeit, Koordination und Körperbalance verbessern und dabei auch noch viel Spaß haben. Dieses sanfte Bewegungsprogramm unter freiem Himmel spricht selbst bewegungscheue Menschen an. Wer sich alleine nicht traut, wird therapeutisch vom Seniorenheim unterstützt. Nicht nur die Bewohner der Einrichtung sondern auch die Öffentlichkeit sind herzlich eingeladen, den Parcours zu benutzen. Jeweils zwei Personen können an einem Trainingsgerät gleichzeitig aktiv sein, was auch die Kommunikation untereinander fördert. „Phili-Fit“ ist das Resultat einer gelungenen Teamarbeit und wurde mit Hilfe von Sponsoren realisiert, wie u.a. durch den Förderverein des Philipp-Paulus-Heims, die Stadt Fellbach und die Bürgerstiftung. Ein halbes Jahr nach der Einweihung zeigt sich, dass „Phili-Fit“ sich erfolgreich etabliert hat. www.playfit.de

More exercise for the elderly — made possible by the new fitness course in the garden of the Philipp-Paulus Home. Six playfit training stations allow senior citizens to improve their flexibility, coordination and balance and to have fun. This gentle exercise programme in the fresh air is also attractive to less active people. More hesitant guests are provided with support by the elderly people's home. Not only the home's residents but also the public at large are welcome to make use of the course. Two people can use each piece of training equipment at the same time, which also promotes communication between the participants. „Phili-Fit“ is the result of successful team work and was realised with the help of sponsors such as friends and supporters of the residential home, the town of Fellbach and the civic trust. Six months after its opening, it can be seen that the „Phili-Fit“ has become successfully established. www.playfit.de

