

# Fitnessparcours am Maschsee



<b>Ort des Projekts</b>	Landeshauptstadt Hannover
<b>Bundesland/Bundesländer</b>	Niedersachsen
<b>Einwohner der Gemeinde</b>	553.000
<b>Zeitpunkt der Umsetzung</b>	2018-2019
<b>Freiraumtyp</b>	Einzelne Stadtgrün-/Landschaftselemente/Parks

## Bewegung und Gesundheit

Welchem Typ entspricht das Projekt?

- Gebaute Projekte       Programme und Aktionen

Welchen inhaltlichen Schwerpunkt setzt das Projekt in der Förderung von Bewegung und Gesundheit?

- Bewegungsfördernde, multifunktionale Gestaltung von Grünräumen
- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Räumliche Lösungen zur Nutzung lenkung von Bewegung
- Ausstattung der Räume mit bewegungsfördernden Elementen

## Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- aktive Mobilität
- Begegnung/soziale Teilhabe

## Kurzbeschreibung

Der rund 300 m<sup>2</sup> große Fitnessparcours ist in unmittelbarer Nähe des überregional bekannten Maschsees errichtet worden. Hauptbestandteil ist eine Calisthenics-Anlage, die aus mehreren, einander ergänzenden Geräten besteht. Sie bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und Intensitäten. Menschen im Rollstuhl können Übungen aus einer sitzenden Position heraus durchführen, da Geräte entsprechend ausgelegt sind. Die kontrastreiche Farbgebung der Geräte und des Untergrundes erleichtert die Nutzbarkeit für sehingeschränkte Menschen. Der Bodenbelag wurde aus synthetischem Fallschutzmaterial hergestellt und ist barrierefrei begeh- und befahrbar. Die Größe des befestigten Untergrundes ermöglicht zudem eine ausreichend große Trainingsfläche für freie Konditions-, Mobilitäts- und Stabilitätsübungen. Die weitere Ausstattung beinhaltet u. a. Sitzangebote, die auch für Bewegungsübungen genutzt werden können. Hinweisschilder geben leicht verständliche Übungsanleitungen. Der Parcours ist an

## Bewegung und Gesundheit

Der Fitnessparcours bietet für Menschen mit und ohne Behinderung vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und -anreize. Mit einer zurückhaltenden Gestaltungssprache ist er in eine etablierte, z.T. unter Denkmalschutz stehende, öffentliche Grünfläche eingebettet und frei zugänglich. Das Bewegungsangebot beinhaltet eine Vielzahl multifunktional nutzbarer und einander ergänzender Calisthenics-Geräte. An diesen können Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Einige Geräte sind für die Nutzung aus und mit einem Rollstuhl konzipiert. Stellenweise befinden sich an Pfosten Haltegriffe. Eine flexibel nutzbare Bewegungsfläche und informelle Ausstattungselemente bieten zudem Möglichkeiten eines individuellen Trainings. Die Geräteanordnung und Gestaltung der Anlage ermöglichen ein breites Trainingsspektrum verschiedener Muskelgruppen. Personen mit und ohne Vorkenntnisse können sich gemäß ihrem individuellen Fitnesslevel sportlich betätigen. Die leichte Erreichbarkeit und Zugänglichkeit animiert zur spontanen Nutzung der Anlage.

## Projektbeteiligte

### Fachbereich Umwelt und Stadtgrün

Bauherr, Planungsteam, Projektsteuerung

### Dezernat VI Landeshauptstadt Hannover

Fachamt Stadtplanung (Denkmal), Tiefbau

### Stadt sport- und Behindertensportverband

Mitbestimmung, sportfachliche Beratung

### Olympiastützpunkt, Sportleistungszentrum

sportfachliche Beratung, Nutzer\*innen

### Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Fachamt, Beratung barrierefreies Bauen

### Fachbereich Sport- und Bäder

Fachamt

### Sportvereine

Mitbestimmung, Nutzer\*inneninteressen

das öffentliche Straßen- und Wegenetz angebunden sowie über benachbarte Stellplätze und Wege barrierefrei erreichbar. Ziel und Anlass des Projektes ist, allen sportlich aktiven Menschen eine Ergänzung zu ihren Aktivitäten am Maschsee, wie z. B. Joggen, Radfahren, Inlineskaten und Wassersport, anzubieten. Zur Zielgruppe zählen neben aktiven Naherholungssuchenden auch Breiten- und Freizeitsportler, die Athlet\*innen des anliegenden Olympiastützpunktes (OSP) / Sportleistungszentrums (SLZ) und benachbarte Vereine. Der Fitnessparcours kann von Menschen mit und ohne Behinderung genutzt werden. Der Erfolg des Projektes zeigt sich in seiner breiten Akzeptanz und starken Frequentierung. Neben den Zielgruppen nutzen private Sportanbieter und -vereine des gesamten Stadtgebiets die Anlage. Während der Corona-Pandemie erfuhr der Parcours anstelle geschlossener Sportstätten eine zusätzliche Beliebtheit, die bis heute anhält.

## Lebensqualität

Der Fitnessparcours ist eine von Beginn an äußerst beliebte Ergänzung der öffentlich nutzbaren Sportangebote und Bewegungsmöglichkeiten am Maschsee. Mit seiner Ausstattung und Gestaltung wird er den Bewegungsbedarfen unterschiedlichster Zielgruppen gerecht. Er ist in ein stadtweites Netz von Fitnessanlagen integriert, deren Angebote die Bewegung unter freiem Himmel fördern und sich an alle Altersgruppen gleichermaßen richten. Darüber hinaus kombiniert die Anlage Spiel, Bewegung und Sport mit sozialem Miteinander. Die gut erreichbare Lage am Maschsee erzielt den Effekt eines niedrigschwellig nutzbaren Bewegungsangebotes. Dies fördert die Akzeptanz und Wertschätzung der Anlage, die auch maßgeblich durch die Beteiligung verschiedenster Akteure im Planungsprozess erreicht wurde. Seit Fertigstellung 2019 kam es auch deshalb zu keinen mutwilligen Beschädigungen. Die Anlage wird durch die Landeshauptstadt Hannover unterhalten.

## Prozess und Zusammenarbeit

Die Planung wurde durch Bevölkerung und Politik initiiert. Standortwahl, Planung und Konzipierung erfolgten unter Beteiligung der Behindertenbeauftragten, von Sportvereinen, dem Behindertensportverband Nds., Stadtsportbund, OSP/SLZ und Denkmalschutz. Im frühen Planungsstadium wurden bereits die grundsätzlichen Ziele abgestimmt. Die Detaillierung der Planung einschließlich sportfachlicher Beratung und Diskussion der Ausstattung erfolgte in regelmäßigen Planungsbesprechungen. Die Geräteauswahl wurde intensiv abgewogen, so dass die Anlage sowohl für professionelles Athletiktraining als auch Breitensport geeignet ist. Wichtiger Aspekt war zudem die begleitende Öffentlichkeits- und Pressearbeit.



**Gesamtübersicht, Fitnessparcours am Maschsee**

Quelle: Thomas Langreder Fotografie, 2020



**Calisthenics-Geräte, Fitnessparcours am Maschsee**

Quelle: Thomas Langreder Fotografie, 2020



**Multifunktionsfläche, Fitnessparcours am Maschsee**

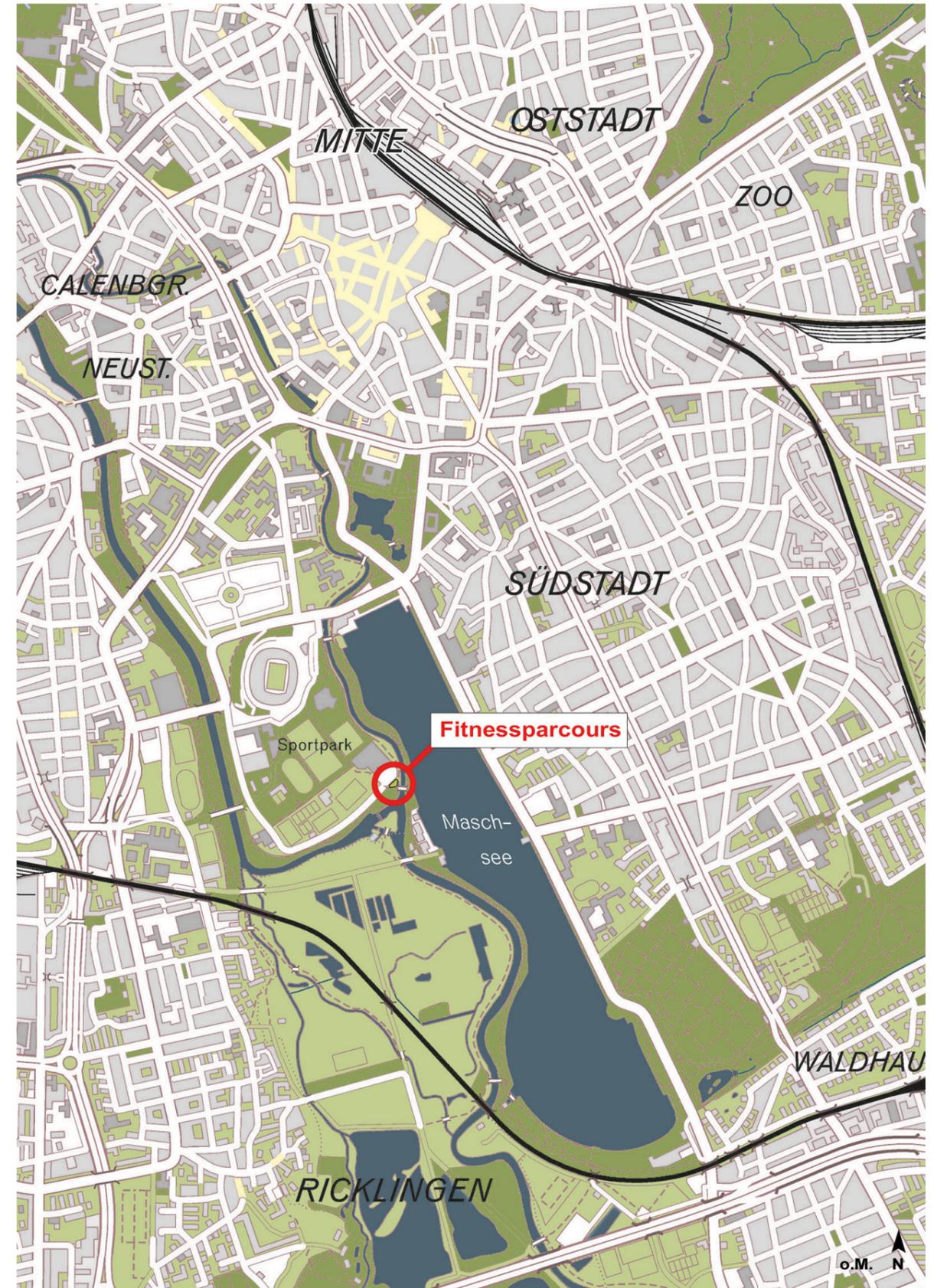
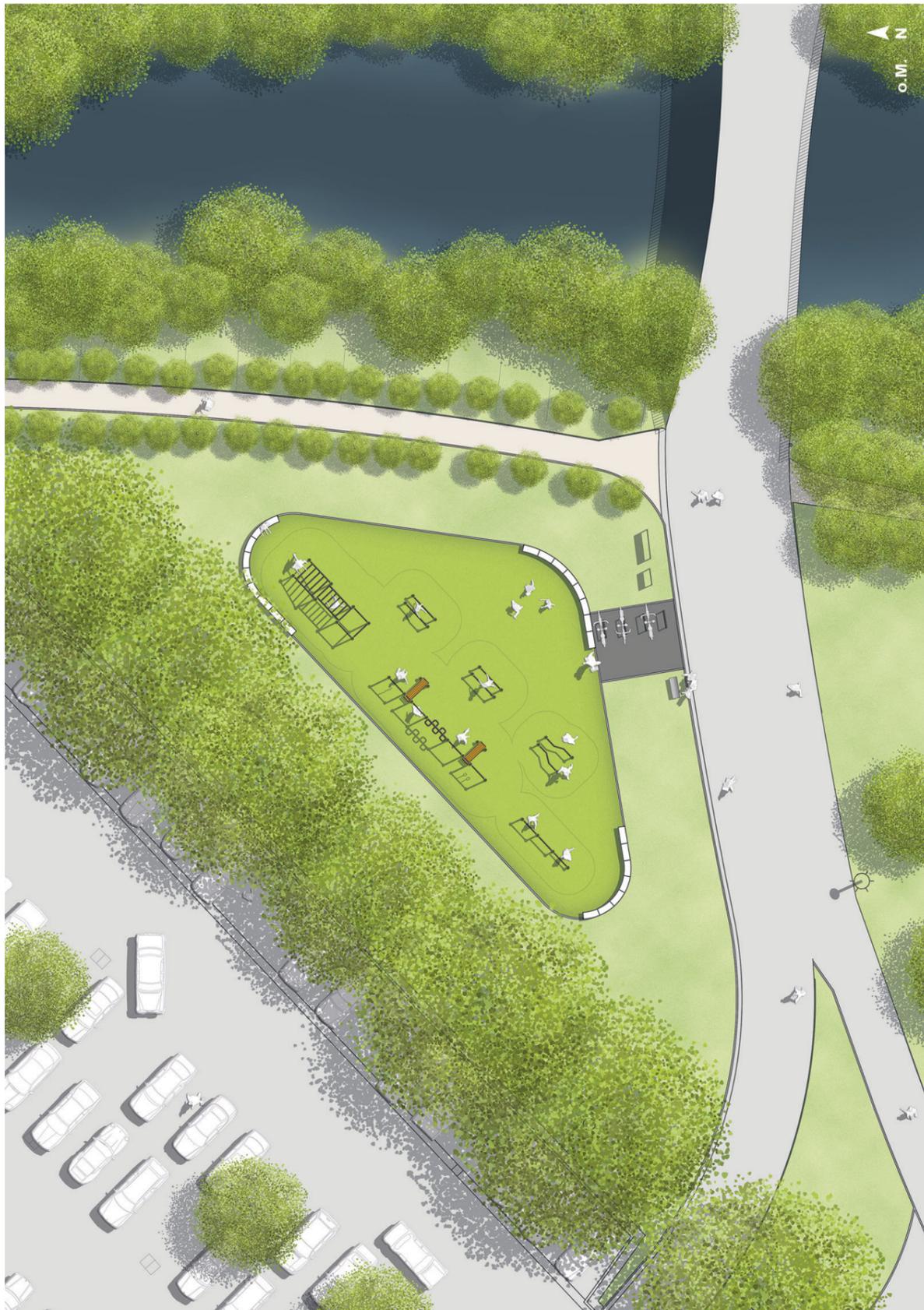
Quelle: Thomas Langreder Fotografie, 2020



**Hangelstrecke und Barren, Fitnessparcours am Maschsee**

Quelle: Thomas Langreder Fotografie, 2020

# Fitnessparcours am Maschsee



Lageplan Entwurf, Fitnessparcours am Maschsee  
Quelle: Landeshauptstadt Hannover, 2019

Lage im Stadtgebiet, Fitnessparcours am Maschsee  
Quelle: Landeshauptstadt Hannover, 2023