



**Be  
EG  
RG**

# Parc da moviment **Zizers**

# Grundidee eines Parkes

**Parc da moviment ist ein neuartiges und zukunftsorientiertes Konzept eines «Fitnessparcours» in der freien Natur. Sport- und trainingswissenschaftliche Überlegungen führen zu einer Konzeption von attraktiven, mehrdimensionalen Stationen, die zur Bewegung in der Natur einladen und motivieren, eine Leistung zu erbringen.**

Ein Zusammenspiel aus den Eckpfeilern des Grundlagentrainings Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer in Kombination mit koordinativen Fertigkeiten ergeben funktionale Trainingsbelastungen, die der Zielsportart sehr nahe kommen. Mit dem eigenen Körpergewicht wird somit realitätsnah alleine oder in der Gruppe trainiert und die Stationen wecken die Freude an der Bewegung. Das Training wird zum Erlebnis für Jung und Alt.

Gemeinsam für ein gesundes Graubünden.  
Kantonale Unterstützung  
Finanzieller und personeller Beitrag vom Kanton.  
«Parc da moviment» ist ein vom Kanton initiiertes, finanziell und personell unterstütztes Projekt zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung. «Graubünden Sport», unter dem Dach des Amtes für Volksschule und Sport, und «Bisch fit?», unter dem Dach des Gesundheitsamtes Graubünden, sind gleichbeteiligte Projektträger.

graub<sup>ünden</sup> SPORT

bischfit.ch



Parc da moviment in Obergmeind

# Grundkonzeption

**Jeder Park besteht aus einem abgerundeten Gesamtkonzept mit jeweils 1 bis 3 Stationen pro motorische Basisfähigkeit (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer). Die Reihenfolge und Anordnung ist abhängig von den Geländevorgaben und den jeweiligen Zielsetzungen – abgestimmt nach sportwissenschaftlichen Kriterien.**

Mehr Informationen unter [www.parcdamoviment.ch](http://www.parcdamoviment.ch)

In die Planung werden die Mischformen der motorischen Basisfaktoren miteinbezogen.



Die Funktionalität der Stationen wird mittels der koordinativen Fähigkeiten als funktionales Verbindungselement definiert.





Parc da moviment in Obergmeind

# Ausgangslage

## Zizers

**Auf dem Gemeindegebiet von Zizers soll ein Parc da movement entstehen. Dafür haben die Verantwortlichen der Gemeinde bereits ein Commitment beim Gesundheitsamt Graubünden eingereicht. Diese Basis und eine gemeinsame Begehung des Areals lassen folgende Eckpunkte zusammenfassen:**

Die Fläche vor dem Pumptrack steht zur Verfügung. Auch kann das abfallende Gelände mit einbezogen werden. Ziel ist es, einen individuellen Parc da movement den lokalen Voraussetzungen anzupassen. Der Abhang lässt viele spannende Bewegungsformen zu. Eine Abtrennung zum Pumptrack zur Sicherheit soll angedacht werden, es muss kein Zaun sein, es soll Durchlässigkeit zum Pumptrack und zum Parc da movement geben.

Das Areal des Förenwädli ist nicht Gegenstand dieser Planung, es hilft die beiden Bewegungsräume im Bereich der Nutzergruppe zu trennen. Konkret sind Kleinkinder eher im Förenwädli und die Trainierenden jeden Alters im Areal des Parc da movement.

Nutzer soll die breite Bevölkerung sein, aber auch die ansässigen Vereine und die Schulen sollen eine Trainingseinheit in ihren Sportarten und Turnstunden anbieten können.



Begehung im Bannholz in Zizers vom 3. Juni 2020. Teilnehmer: Bruno Derungs und Christian Müller (Gemeinderäte Zizers), Rico Fausch (Betriebsleiter Werkhof), Thierry Jeanneret (Leiter graubündenSPORT), Michael Balzer (Geschäftsführer BeweGR), Hanspeter Brigger (Programmleiter Bewegung und Ernährung, Gesundheitsamt)



# Konzept Zizers

**Der Park in Zizers besteht aus 9 Stationen. Das Herz bildet das sogenannte Schweizerkreuz, ein Lauf- und Koordinationsposten welcher als Dreh- und Angelpunkt für die gesamte Benutzung eingebunden werden kann. Die Auswahl der Geräte beruht auf einem übergeordneten Bewegungsschema um ein ausgewogenes und vielseitiges Training auf vielen Stufen sicherzustellen.**

## **Die geplanten Stationen:**

- 1 – Wellenreiter
- 2 – Abfahrer
- 3 – Eiskletterer
- 4 – Boulderwürfel / Klettersteig
- 5 – Biker
- 6 – Skispringer
- 7 – Rodeorolle
- 8 – CH-Kreuz mit Hürden
- 9 – Bergsteiger



1

9

2

8

4

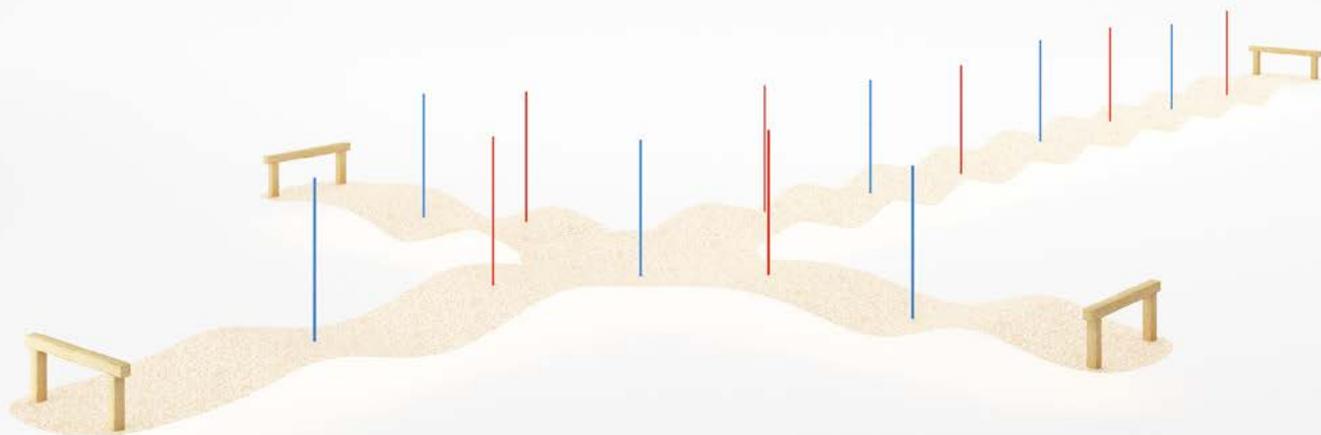
3

5

6

7

# CH-Kreuz



Abmessungen: 35 x 16 x 2 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

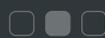


Ausdauer



Beweglichkeit

## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

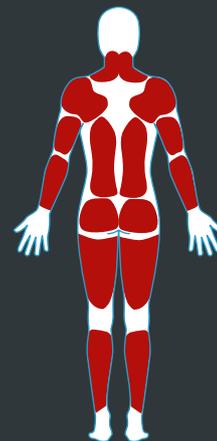
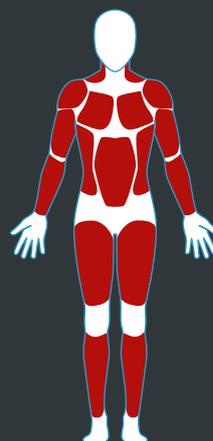


Gleichgewicht



Reaktion

## Muskelgruppen



# Bergsteiger



Abmessungen: beliebig (in der Abbildung 17 x 1 x 1 m)



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

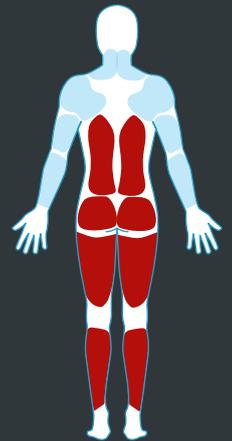
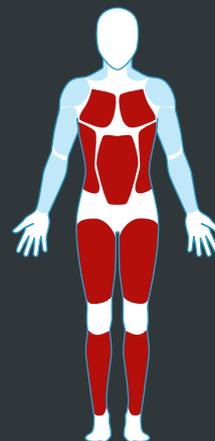


Ausdauer



Beweglichkeit

## Muskelgruppen



## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren



Gleichgewicht



Reaktion

# Eisklettern



Abmessungen: 5 x 1.6 x 3.1 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

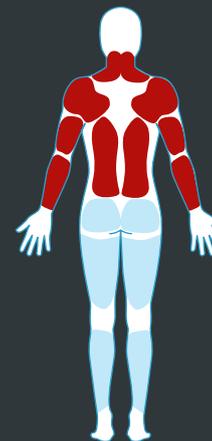
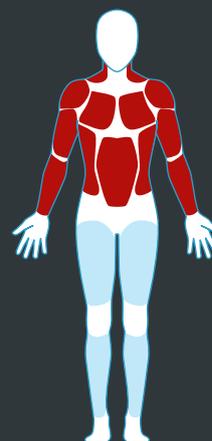


Ausdauer



Beweglichkeit

## Muskelgruppen



## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren



Gleichgewicht



Reaktion

# Skispringer



Abmessungen: 7.5 x 2 x 2 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

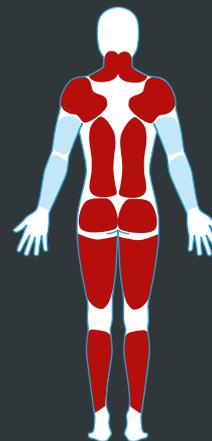
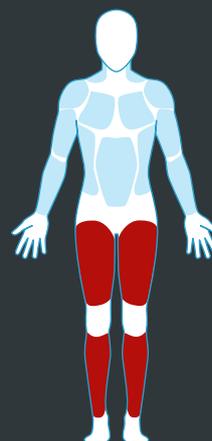


Gleichgewicht

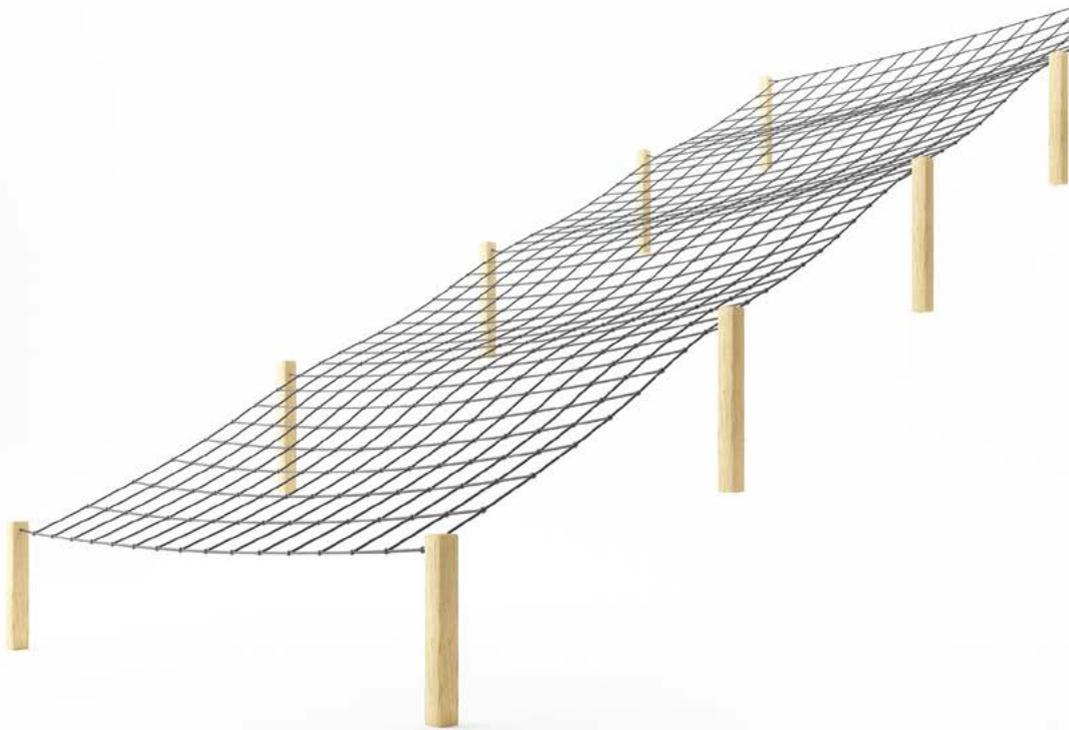


Reaktion

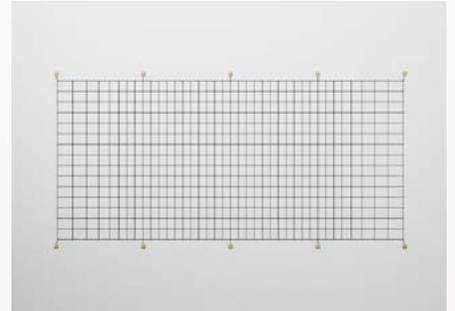
## Muskelgruppen



# Wellenreiter



Abmessungen: 10 x 5 x 1 m (Höhe ohne Neigung)



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

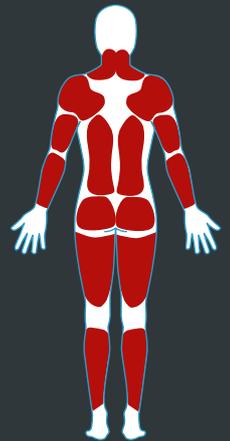
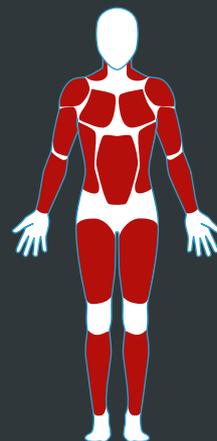


Gleichgewicht



Reaktion

## Muskelgruppen



# Rodeorolle



Abmessungen: 3 x 1.1 x 1.35 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

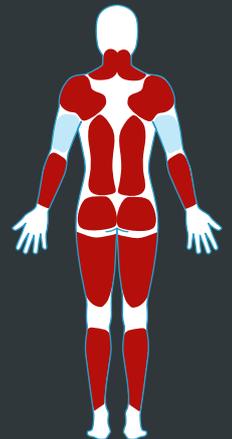
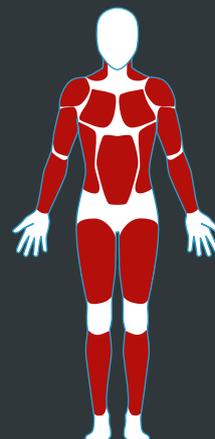


Gleichgewicht



Reaktion

## Muskelgruppen



# Klettersteig



Abmessungen: 2 x 2 x 3 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

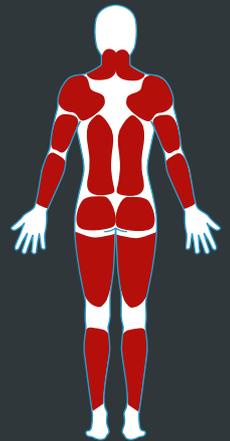
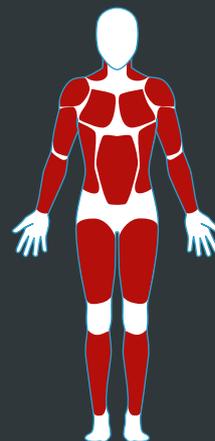


Gleichgewicht

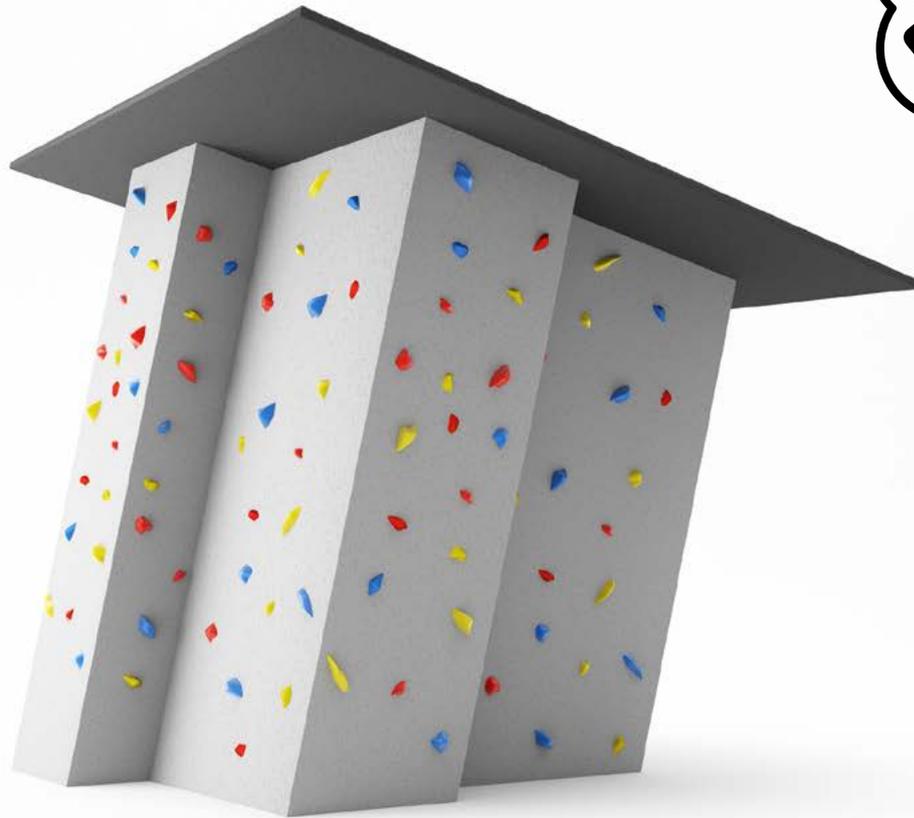


Reaktion

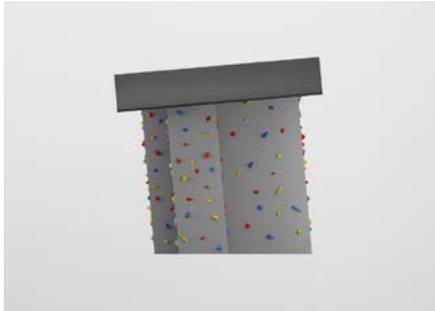
## Muskelgruppen



# Boulderwürfel



Abmessungen: 5 x 4.5 x 4 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

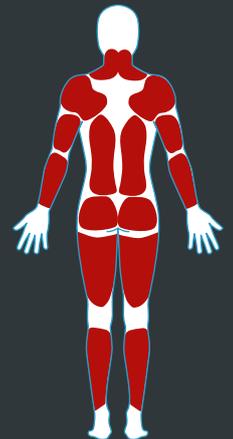
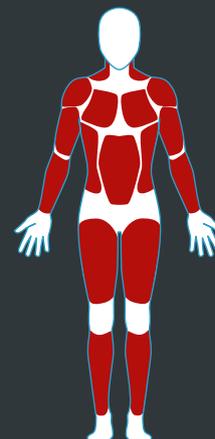


Ausdauer



Beweglichkeit

## Muskelgruppen



## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren



Gleichgewicht



Reaktion

# Bike



Abmessungen: 1.8 x 1.4 x 1.4 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

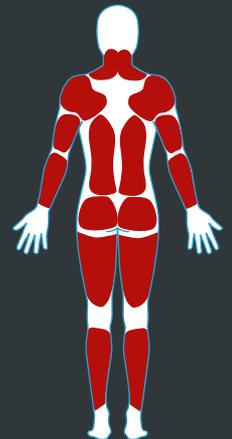
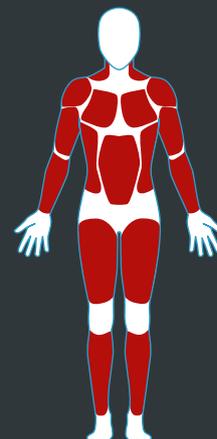


Ausdauer



Beweglichkeit

## Muskelgruppen



## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

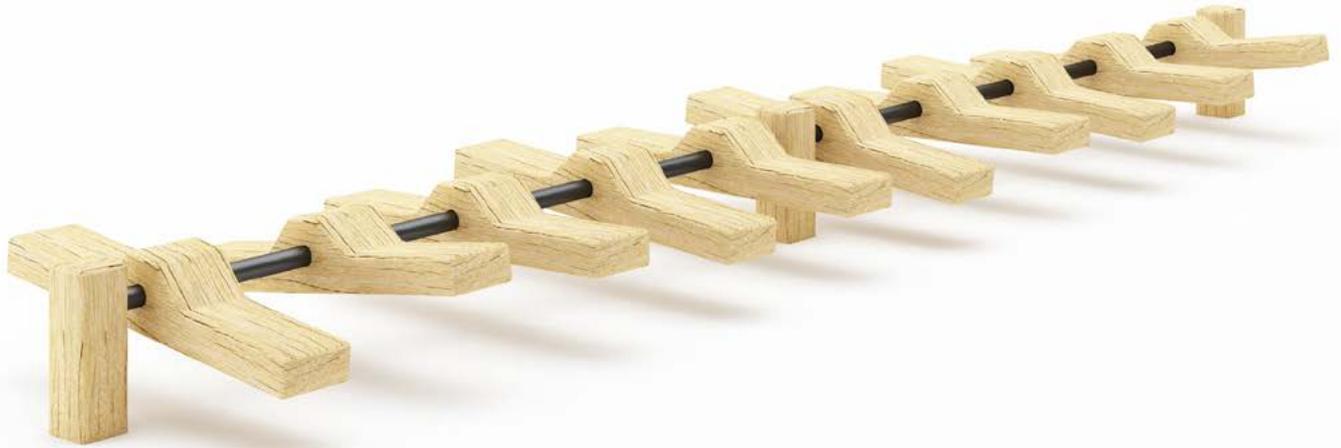


Gleichgewicht

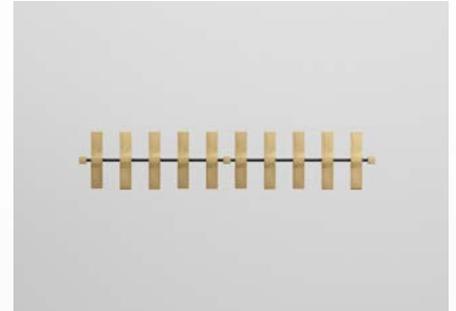


Reaktion

# Abfahrer



Abmessungen: 5 x 1 x 0.4 m



bewegr.ch

## Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

## Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Orientieren

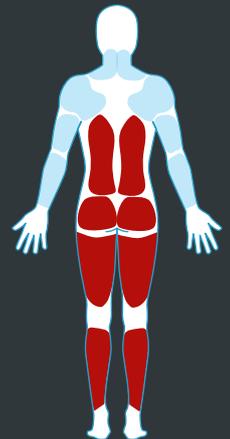
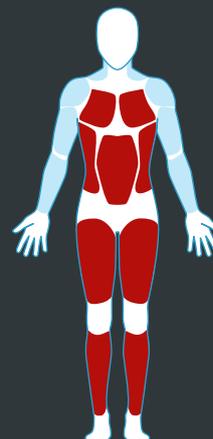


Gleichgewicht



Reaktion

## Muskelgruppen



# Gerätektion

**Die einzelnen Stationen werden basierend auf Erfahrungen von etablierten Trainern nach modernen und sportmedizinischen Kriterien in unserem Entwicklungslabor entwickelt und mit Athleten getestet. Die Stationen sollen vielseitige Nutzung und Trainingsmöglichkeiten unterstützen. Sicherheitshinweise nach den Standards EN 1176 und EN 1177 sind gewährleistet.**

Ziel jeder Station ist es, sowohl für Spitzenathleten wie auch für Nachwuchs- oder Breitensportler angepasste und leistungsgerechte Übungen zu ermöglichen. Die Einteilung der Übungen von einfach bis schwierig bietet Steigerungs- und Entwicklungsmöglichkeiten und motiviert zusätzlich die Übungen immer weiter zu trainieren.



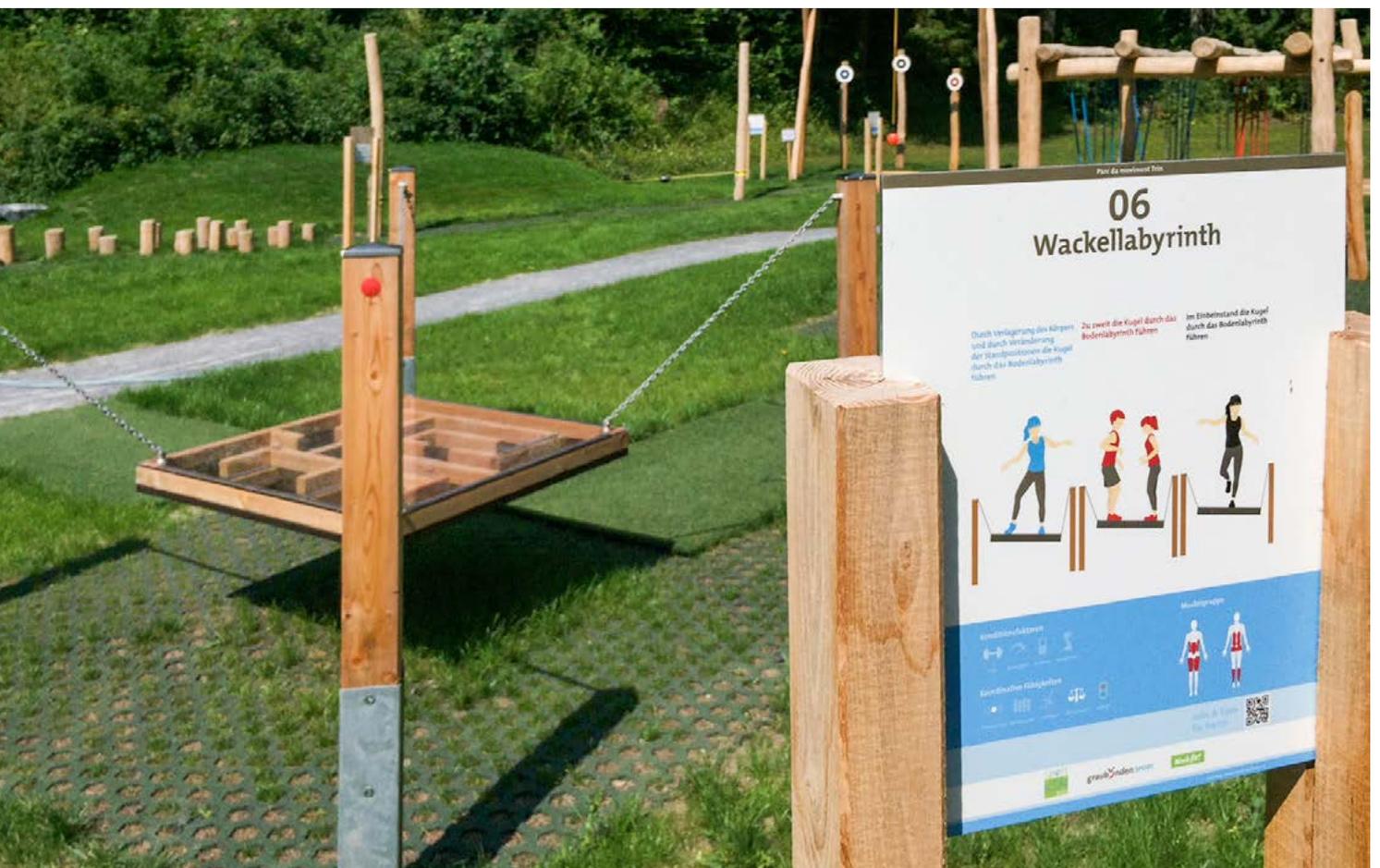


Zeitmessanlage von Trin

# Tafelsystem

**Jeder Posten erhält eine Übungsanleitung, die eine mögliche Trainingsform in unterschiedlichen Trainingsschwierigkeiten aufzeigt. Die Schwierigkeiten sind mit Blau (einfach), Rot (mittel) und Schwarz (schwierig) analog den bekannten Skipistenmarkierungen gekennzeichnet.**

Die Lektionen werden auch mit einzelnen Videoclips für die Nutzung ausgearbeitet und sind auf [www.parcdamoviment.ch](http://www.parcdamoviment.ch) zum Download bereit.



**Zudem bieten die Tafeln Platz für Sponsoren Logos, so können zusätzliche Mittel durch «Götti-Sponsoren» generiert werden.**



# Kosten

**Die archaische Sprache der eingesetzten Materialien unterstützt die Einfachheit im Umgang mit den Übungen. Die Basis mit – wo möglich – einheimischen Materialien lässt die Parks authentisch wirken und mit der Umgebung natürlich verschmelzen. Im Zentrum steht das funktionale Training mit einfachen Mitteln im Freien.**

Pfostenlauf (inkl. Fundamente)		CHF	7'500.00
Hangnetz		CHF	8'500.00
Abfahrer		CHF	4'500.00
Eiskletterer		CHF	6'000.00
Boulderwürfel		CHF	21'000.00
Biker		CHF	4'500.00
Skispringer		CHF	9'000.00
Rodeorolle		CHF	6'800.00
Fallschutz		CHF	15'000.00
Naturhecke		CHF	3'500.00
CH-Kreuz mit Hürden		CHF	9'500.00
Fundamente		CHF	12'000.00
Montage Zeitmessung PDM		CHF	800.00
Montage Tafelkonzept PDM		CHF	1'200.00
Planung, Bauleitung		CHF	15'000.00
Unvorgesehenes		CHF	8'000.00
<b>Total Aufwand</b>		<b>CHF</b>	<b>132'800.00</b>
Posten Tafelsystem	1'500.00	CHF	
Anteil Kanton	1'500.00	CHF	
Anteil Bauherrschaft		CHF	–
Zeitmessung mit Buzzer	4'000.00	CHF	
Anteil Kanton	2'000.00	CHF	
Anteil Bauherrschaft		CHF	2'000.00
Kantonaler Sportfonds Beitrag*		CHF	– 20'000.00
<b>Gesamtkosten exkl. MwSt</b>			<b>CHF 114'800.00</b>

\* 20% der anrechenbaren Kosten, maximal Fr. 20'000.– Anspruch auf den Sportfonds Beitrag, wenn die Kriterien für einen Parc da movement erfüllt sind. Das Gesuch muss vor Baubeginn eingereicht werden.





**BeweGR GmbH**  
**Lukmaniergasse 8**  
**7000 Chur**

**[mail@bewegr.ch](mailto:mail@bewegr.ch)**  
**[www.bewegr.ch](http://www.bewegr.ch)**