

KONTAKT & ANREISE

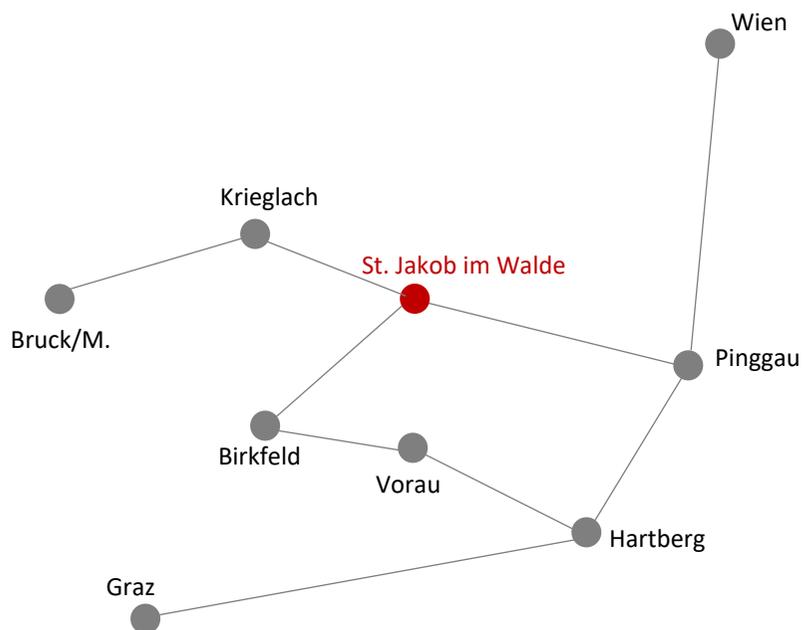
Kräftereich

Kirchenviertel 70
8255 St. Jakob im Walde
Tel.: 03336 20 257
E-Mail: office@kraeftereich.at
Web: www.kraeftereich.at



Gemeindeamt St. Jakob im Walde

Kirchenviertel 24
8255 St. Jakob im Walde
Tel.: 03336 82 12
E-Mail: gde@st-jakob-walde.gv.at
Web: www.st-jakob-walde.gv.at



Herausgeber: Gemeinde St. Jakob im Walde, Fotos: Josef Zingl, Martina Brückler

GENERATIONENSPIELPLATZ

ST. JAKOB IM WALDE

Bewegung und Gesundheit für Jung und Alt

... am Generationen-Spielplatz St. Jakob im Walde

St. Jakob im Walde ist ein idyllischer Ort in der nördlichen Oststeiermark, auf rund 1000 Meter Seehöhe gelegen. Das viele Grün der Wiesen und Wälder ist der optimale Rahmen für unvergessliche Stunden inmitten der Natur - für Alt und Jung. Neben den Klassikern Spazierengehen und Wandern hat sich St. Jakob nun zum Generationen-Spielplatz entwickelt! In drei unterschiedlichen Zonen gibt es die Möglichkeit, Natur und Bewegung so richtig zu genießen und neu zu erleben. Die Förderung der Bewegung nimmt in den steirischen Gesundheitszielen einen zentralen Stellenwert ein. Der Gesundheitsfonds Steiermark hat die FH JOANNEUM Gesellschaft mbH beauftragt, im Sinne der steirischen Gesundheitsziele gemeinsam mit der Gemeinde St. Jakob im Walde die Planung eines Modellprojekts „Generationen-Spielplatz“ durchzuführen um ein nachhaltiges Bewegungsangebot für alle Altersgruppen zu entwickeln. Dabei flossen Erkenntnisse auf Basis von Literaturrecherchen, ExpertInneninterviews, Besichtigungen von bereits vorhandenen Bewegungsparks sowie Erfahrungen aus ähnlichen Projekten ein. Aus den gewonnenen Erkenntnissen wurden im Zuge einer Masterarbeit Qualitätskriterien zur Planung, Errichtung und Betrieb eines Generationen-Spielplatzes erarbeitet.

An drei räumlich getrennten, jedoch im Radius von maximal 300 Metern angelegten Plätzen im Ortszentrum von St. Jakob im Walde entstanden so ein Ruhebereich im Europapark, ein Aktivbereich beim Kräftereich und ein Funbereich am Spielplatz.



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



➤ **Aktiv-Bereich: Kosmotorik-Parcours beim Kräftereich**

Als wissenschaftlich erwiesen kann gelten, dass die Voraussetzungen für die Gesunderhaltung eines Menschen bereits im Kindesalter geschaffen werden. Frische Gehirnzellen bilden sich jedoch glücklicherweise bis ins hohe Alter. Die Kosmotorik wählt deshalb einen bis dato unbekanntem Zugang: „Totes“, nicht vernetztes Faktenwissen kann gegen „schöne“ Information ausgetauscht werden. Dafür bedarf es der richtigen Dosierung von Trainingsreizen, insbesondere in Qualität. Damit in Zukunft jegliche Art von Bewegung



positive Effekte auf den gesamten Körper haben kann, insbesondere während der Benutzung des Kosmotorik-Parcours, ist es zielführend, die Grundprinzipien der Kosmotorik zu beachten. Diese lauten Atmung - Zentrierung - Achtsamkeit. Einfach ausprobieren!



➤ **Relax-Bereich: Erholung und Naturgenuss im Europapark**

Der Europapark ist ein ganz besonderer Platz in St. Jakob im Walde: die Blumen in den Beeten stellen die Flaggen der EU-Mitgliedsstaaten dar. Außerdem gibt es - neben der sagenhaften Aussicht - riesige Insekten aus Holz und ein Biotop zu bewundern. Am besten in einer der gemütlichen Hängematten. Das Tüpfelchen auf dem i: die Outdoor-Bibliothek mit allerhand interessantem Lesestoff. Zum Abschluss werden dann die Arme zur Belebung in den Kneipp-Brunnen getaucht...



➤ **Fun-Bereich: Austoben und herumtollen am Spielplatz**

Achtsamkeit in der Bewegung ist das Thema beim Kosmotorik-Parcours, am Spielplatz geht es dann um Spaß und Action. Hier gibt es Attraktionen wie einen Flying Fox, ein überdimensionales Vier-gewinnt-Spiel, Basketball, einen Turnbereich, Wasserspielplatz, Fußball-Billard und natürlich auch ganz normale Spielgeräte, also Rutsche, Schaukel oder Sandkiste.



Übersichtsplan

