# MINIGUIDE TIL UDENDØRS FITNESS I DIT UDERUM

NORWELL
OUTDOOR FITNESS

# MERE END EN UDENDØRS FITNESSPARK . .

En Norwell Outdoor Fitness park er ikke blot et fitnesscenter, der er flyttet ud i det fri. . . . DET ER MEGET MERE !

En Norwell udendørs fitnesspark giver plads til motion for alle uanset alder og fysisk tilstand og kan højne områdets værdi betydeligt. Parken kan installeres i alle miljøer og passe ind alle steder uden at skæmme landskabet.

Træningsredskaberne kan med deres danske design, lethed og skulpturelle udtryk placeres i rekreative områder såsom skov og park, hvor de fint og diskret kan gå i ét med naturen. Samtidig kan de placeres i mere urbane miljøer, hvor de her også vil matche et hvert byggeri og arkitektur.

Med en naturlig, inspirerende og intuitiv tilgang trænes der med egen krops-vægt. Det betyder, at alle kan være med - uanset træningsniveau eller alder.

En fitnesspark fra Norwell Outdoor Fitness er altså en stor værditilførsel til dit udeområde, som tilbyder aktivitet og motion til brugerne, og som med sit æstetiske design blender smukt ind i omgivelserne.

- Gør det nemt for beboere, borgere, gæster og medlemmer at dyrke motion og træne udendørs - uanset niveau og fysik - i den friske luft og naturlige omgivelser.
- Fremstillet af materialer, der kan klare vejr og vind og kræver et minimum af vedligeholdelse. Flere af redskaberne er helt uden bevægelige dele, bolte og skruer.
- Læs videre og find inspiration og forslag til, hvordan en fitnesspark fra Norwell Outdoor Fitness kunne sammensættes til dit uderum.

# SKAB VÆRDI MED EN NORWELL UDENDØRS FITNESSPARK

Med en Norwell udendørs fitnesspark i dit område skaber du værdi og højner kvaliteten af udearealerne.

- Gør det nemt at dyrke motion
- Gør det attraktivt for gæster, kunder, kursister, elever, borgere, medlemmer og beboere at besøge og anvende dit udendørsområde
- Skab et naturligt og lettilgængeligt sted at dyrke motion, som bliver vel besøgt
- Mindsk sygefraværet hos brugerne og bidrag til en sundere livsstil
- Tilbyd et stort udvalg af aktiviteter i dit område
- Skab værdi med gratis fitness
- Gør noget godt for ansatte, gæster, kunder, beboere, medlemmer og borgere, og vær med til at højne danskernes sundhed

# FITNESS PARK • Forslag 1
# NORWELL STARTER

Den lille Norwell Starter pakke er til dig, der skal udfylde et mindre område med et moderat budget.

Her kan du give borgere, beboere, medarbejdere, studerende og mange andre mulighed for at træne og komme i form på en nem og lettilgængelig måde.

Den lille Starter-pakke dækker træning af styrke, kredsløb, balance og smidighed – alt i alt en fornuftig størrelse park, hvor træning af hele kroppen dækkes ind!

Parken indeholder:

1: NW101 Chest
2: NW202 Cross
3: NW301 Twister
4: NWSW110 Dual Bar

Minimum areal: 34,5 m2

# FITNESS PARK • Forslag 2
# NORWELL URBAN 1

Norwells Urban-1 pakke er til det moderate budget og til dig, der ønsker en park, hvor der ikke kræves en masse vedligehold af redskaberne.

Alle fitnessstationerne i pakken er uden bevægelige dele, bolte og skruer, hvilket betyder, at vedligeholdelsen holdes på et minimum.

Urban-1 pakken tilbydes til en yderst skarp pris og giver dig meget værdi for pengene.

Urban-1pakken dækker træning af styrke, kredsløb, balance og smidighed – alle med fokus på styrketræning og træning med egen kropsvægt.

Parken indeholder:

1: NW103 Sit-Up
2: NW105 Bar
3: NW107 Dual Pull Up
4: NW203 Stepper
5: NW401 Stretch

Minimum areal: 77 m2

# FITNESS PARK • Forslag 3
# NORWELL FUNKTIONEL TRÆNING

Norwells Funktionel Træning pakke er til dig med et større budget, og et mellemstort område til selve parken.
Parken er sammensat af det nye store Funktionel Træningsanlæg, hvor flere personer kan træne samtidigt i ét og samme redskab og med uendelige træningsmuligheder for hele kroppen.
Foruden det store træningsanlæg er der suppleret med enkelt-stående redskaber, der dækker træning af kredsløb (cardio), balance og smidighed.

Parken dækker træning af styrke, kredsløb, balance og smidighed – alle med fokus på en god helhedstræning, styrketræning og træning med egen kropsvægt.

Parken indeholder:

1: NW201 Air Walker
2: NW202 Cross
3: NWC608 Functional Training

Minimum areal: 52 m2

# FORVANDLING FRA GRÆSPLÆNE TIL FITNESSPARK

En lokalforening i landsbyen Ferritslev ønskede sig en Norwell fitnesspark i deres bypark.
Se hvordan vi hjalp dem med processen fra grøn plæne til færdig og gennemtænkt udendørs fitnesspark, hvor alle i byen – ung som gammel, trænet som utrænet kunne få glæde af udendørs træning.

1. Areal afsat til en Norwell fitnesspark

2. Pladsen opmålt og klar til montering

3. Redskaberne støbt og monteret

4. Færdigetableret fitnessområde

# TILPASSET OG SKRÆDDERSYET TIL JERES UDEAREAL

Vi er med dig hele vejen fra idé til færdig fitnesspark.

- Vi tager en snak om jeres behov og ønsker
- Sammensætter redskaberne efter jeres behov
- Optegner redskaberne i miljøet hos jer
- Vejleder og rådgiver omkring underlag og montage
- Rådgiver omkring søgning af fonde og midler
- Hjælper med levering og montering

Sammensæt din fitnesspark med Norwells store udvalg af udendørs fitness redskaber.

3D layout til hvordan parken hos dig kunne se ud.

Flere muligheder for valg af underlag.



# 5 GODE GRUNDE TIL AT TRÆNE UDENDØRS

Frisk luft og udendørs træning bidrager til øget energi.

- Forbedrer sundheden - fysisk og mentalt
- Indfrier glæde ved socialt samvær
- Er altid til fri afbenyttelse
- Giver frisk luft og D-vitamin
- Giver bedre helbred og humør

Når du træner udendørs i den friske luft, kan du også nyde fordelene ved solskin og det naturlige lys. Begge giver mere energi til sind og krop.
Solskin giver det D-vitamin, som vi har brug for.

Når du træner udendørs, er det også muligt at træne med venner, kollegaer eller familie. Desuden er træning udendørs en glimrende mulighed for at mødes og være social, mens du træner.

Træning udendørs er helt gratis, fordi fitness parker, sportsbaner og andre motionssteder udendørs normalt er åbne for alle, - og gratis. Udendørs træning er ligeledes godt for din pengepung.

At være aktiv og træne udendørs i den friske luft forbedrer det fysiske helbred. Fysisk aktivitet udendørs sænker blodtrykket og pulsen – og mindsker ligeledes stress, og giver et højere energiniveau. Det forbedrer humør og evne til at fokusere. Regelmæssig motion i den friske luft vil hjælpe dig med at falde i søvn og forbedrer kvaliteten af din søvn.

DIN UDENDØRS FITNESSPARK ER ALTSÅ MED TIL AT HØJNE SUNDHEDEN OG LIVSKVALITETEN FOR BRUGERNE, HVILKET SKABER VÆRDI FOR DIG OG ØGER ATTRAKTIVITETEN OG POPULARITETEN AF DIT OMRÅDE.

# VIDSTE DU, AT DU KAN SØGE FINANSIERING TIL DIT UDENDØRS FITNESS ANLÆG?

Planlægger du at anlægge en udendørs fitnesspark, har du mulighed for at søge finansiering til det.

Vi rådgiver og vejleder gerne om selve ansøgningsprocessen, så du hurtigt kan finde frem til, hvilke midler du kan søge, og hvilke fonde du kan søge gennem.

Selvom vi ikke kan hjælpe med selve ansøgningen, får du hos Norwell en unik indsigt i, hvordan du højner chancerne for at få din ansøgning til finansiering godkendt.

Vi vejleder også gerne omkring forskellige overvejelser i forbindelse med tilrettelægning af dit udendørs fitnessområde:

- Hvem skal bruge fitnessområdet ?
- Hvilke træningsredskaber passer til dit område og til behovet ?
- Hvilken type underlag foretrækker du ?
- Hvad er prisen for dine ønsker ?

# VIL DU VIDE MERE?

Er du nysgerrig på, hvordan din fitnesspark kan udformes, eller har du spørgsmål, sidder vi klar til en uforpligtende snak.

Kontakt os, og vi kan hjælpe dig i gang med at få etableret et udendørs fitness areal i dit nærmiljø, boligforening, park, skolegård, eller andet . . . . - hvad enten du er ved dets spæde start, er klar til at søge finansiering eller få et tilbud.

E-mail: info@norwell.dk
Tlf: +45 6268 1658
Web: www.norwelloutdoorfitness.com

DESIGNED & DEVELOPED IN DENMARK

NORWELL
OUTDOOR FITNESS