Udendørs fitnessområde på Holmen

Arbejdsgruppen for S*ociale- og sundhedsmæssige forhold* og arbejdsgruppen for *Kultur, skole, fritid, børn og unge* foreslår, at der søges midler til etablering af et udendørs fitnessområde syd for Seniorhuset via 'overførselssagen og budget 2027'. Tilbuddet er allerede kendt flere andre steder i København. Udendørs fitnessanlæg | Københavns Kommune

Et udendørs fitnessområde giver lokalområdet et gratis træningsrum og et sted, hvor man kan mødes med andre christianshavnere og have det sjovt sammen. Tilbuddet kan derved både styrke beboernes sundhed og bidrage til at reducere ensomhed og social isolation.

Alt for mange beboere på Christianshavn har en meget stillesiddende hverdag. 42 % af de voksne opfylder ikke WHO's minimumsanbefalinger til fysisk aktivitet, og 9 % udviser tegn på ensomhed. Det er ikke alle, der har midler til at betale for et abonnement i et fitnesscenter. Christianshavn i tal – Nøgletalskatalog om Christianshavn lokaludvalgsområde

I modsætning til traditionelt udendørs træningsudstyr, så kan alle, uanset alder, evner og niveau være med og få udbytte af træningen her. Fitnessanlægget består af specialdesignede, multifunktionelle maskiner, hvor en patenteret vægtløsning, der arbejder med magnetisk modstand, giver alle træning på deres niveau.

Derudover har maskinerne indbyggede digitale instruktioner, så enhver med sin smartphone kan scanne udstyret og få hjælp til at benytte det. Til anlægget er der desuden udviklet en træningsapp, der blandt andet fungerer som personlig træner.

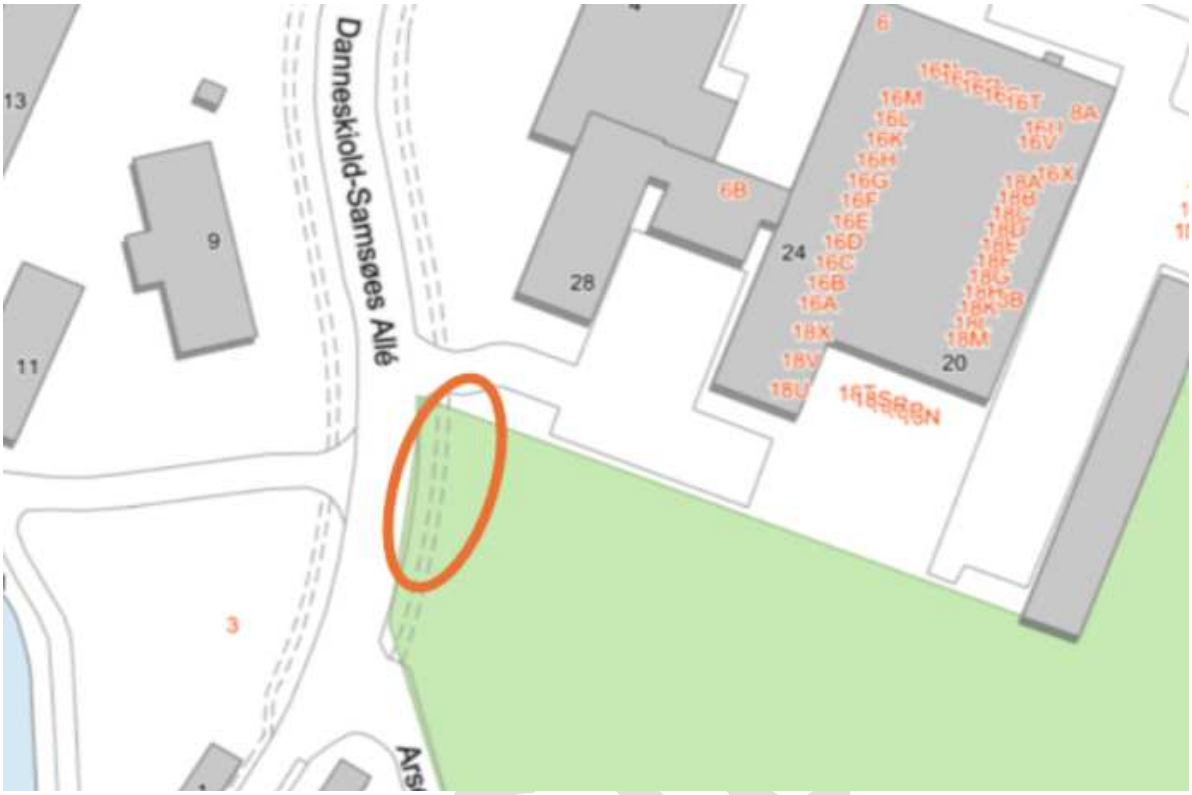
Borgergruppen omkring Seniorhuset har udtrykt ønske om, at der etableres et fitnessområde på området syd for Seniorhuset; et område, der allerede er idræts- og fritidsrettet. Tilbuddet vil kunne benyttes af alle borgere og på alle tidspunkter af døgnet. Derved bliver det et samlende element for alle bydelens beboere, hvor glæden ved at mødes omkring de fysiske aktiviteter bygger bro mellem mennesker uanset alder, baggrund og præferencer.

Fitnessanlægget er ikke kun tiltænkt enkeltpersoner. De omkringliggende skoler og lokale idrætsforeninger vil også kunne benytte tilbuddet.

For at afskærme træningsområdet fra indkig fra vejen beplantes der træer og buske. Der opstilles bænke, så området samtidig kan anvendes som et socialt og uformelt mødested for områdets beboere.

Udgift til etablering af et tilbud om udendørs fitness på Holmen er estimeret til 500.000 kr.

Forslag


Danneskiold-Samsøes Allé
13
9
11
3
28
6B
24
20
6
8A
16X
16T
16V
16M
16L
16K
16H
16G
16F
16E
16D
16C
16B
16A
18X
18V
18U
18M
3B

Forslag