

Projectplan: Outdoor Beweeg- en Fitnessplek Centrum-Zuid

Outdoor Beweeg- en Fitnessplek – Centrum-Zuid (Bewonersinitiatief Marshall)

1. Doel van het project

Het realiseren van een openbare, kleinschalige outdoor beweeg- en fitnessplek in Centrum-Zuid, ter vervanging van de geplande speelplaatsen. De plek biedt laagdrempelige oefen- en beweegmogelijkheden voor volwassenen en ouderen vanuit een gezond en ontmoeting bevorderend perspectief, en draagt bij aan een levendige, sociale openbare ruimte.

2. Wat willen we realiseren

Een compacte set van **outdoor beweeg- en fitnessstoestellen** vergelijkbaar met de “Complete fitness / sportplek” op TNTspeeltoestellen.nl, geschikt voor publiek gebruik in de buitenruimte.

Deze toestellen stimuleren kracht, balans, mobiliteit en conditie, en zijn vrij te gebruiken door alle bewoners:

Voorbeeldtoestellen die we graag willen opnemen

(basis op de TNT complete fitness sportplek)

- Pull-up / optrekrek
- Parallele balken
- Sit-up / buikspierbank
- Stepper / looptrainer
- Balanskader / evenwichtstoestel
- Multi-trainer (voor verschillende spiergroepen)
- Stretch-/cool-down rek

(Het exacte aantal en de keuze kan in overleg met de gemeente afgestemd worden.)

3. Locatie

Een openbare ruimte in Centrum-Zuid, centraal gelegen en zichtlijnen richting wandelroutes/woonblokken, met voldoende ondergrond en groen in de omgeving. Voorkeurslocatie in overleg met de gemeente.

4. Doelgroep

- Volwassen bewoners
- Senioren
- Revalidanten / mensen met beperkte mobiliteit
- Wandelaars / buurtbewoners
- Jongeren die willen bewegen zonder traditionele speelplaatsen

5. Functionele uitgangspunten

- **Open en vrij toegankelijk** (geen abonnement of reservering)
- **Inclusief en veilig** voor alle leeftijden
- **Rustige uitstraling** passend bij de woonomgeving
- **Onderhoudsarm en duurzaam**
- **Integratie met groen en paden**

6. Visuele en gebruiksaspecten

- Toestellen worden geplaatst op een gelijkmatige, onderhoudsarme ondergrond (bijv. halfverharding of rubbertegels)
- Aangrenzende **zit- en plek om te rusten/ontmoeten**
- Duidelijke zichtlijnen
- Informatiesticker met gebruiksinstructies en QR-link met uitleg
- Eventueel een **padverharding** rond de fitnessplek

7. Indeling en varianten

Afhankelijk van beschikbare ruimte kan gekozen worden voor:

- **Compacte variant** ($\pm$ 8 toestellen)
- **Uitgebreide variant** ($\pm$ 12 toestellen + rusten/ontmoet-plekken)

8. Begroting (indicatief)

Op basis van marktprijzen vergelijkbaar met TNT speel- en fitnessstoestellen:

Component	Raming (€)
Outdoor fitnessstoestellen (8-12)	10.000 – 14.000
Fundering & plaatsing	3.000 – 4.000
Zitplaatsen en inrichting	1.000 – 2.000
Bewegwijzering/gebruiksaanwijzing	500 – 1.000
Totaal indicatief	$\pm$ 14.500 – 21.000

Deze raming is indicatief en kan worden verfijnd na locatie-inspuiting en keuze van toestellen.

9. Realisatiefase en planning

Fasering:

1. Definitieve locatiekeuze (gemeente + bewonersgroep)
2. Technische uitwerking & ondergrondbepaling
3. Offertes/inkoop toestellen & plaatsing
4. Plaatsing & oplevering
5. Communicatie naar bewoners en openingsmoment

10. Beheer en onderhoud

- Onderhoud door gemeente of via reguliere groen-/wijken beheercontracten
- Eenvoudige inspectie- en schoonmaakronde 1–2× per jaar
- Eventueel participatie bewonersgroep voor kleine schoonmaakacties

11. Draagvlak & communicatie

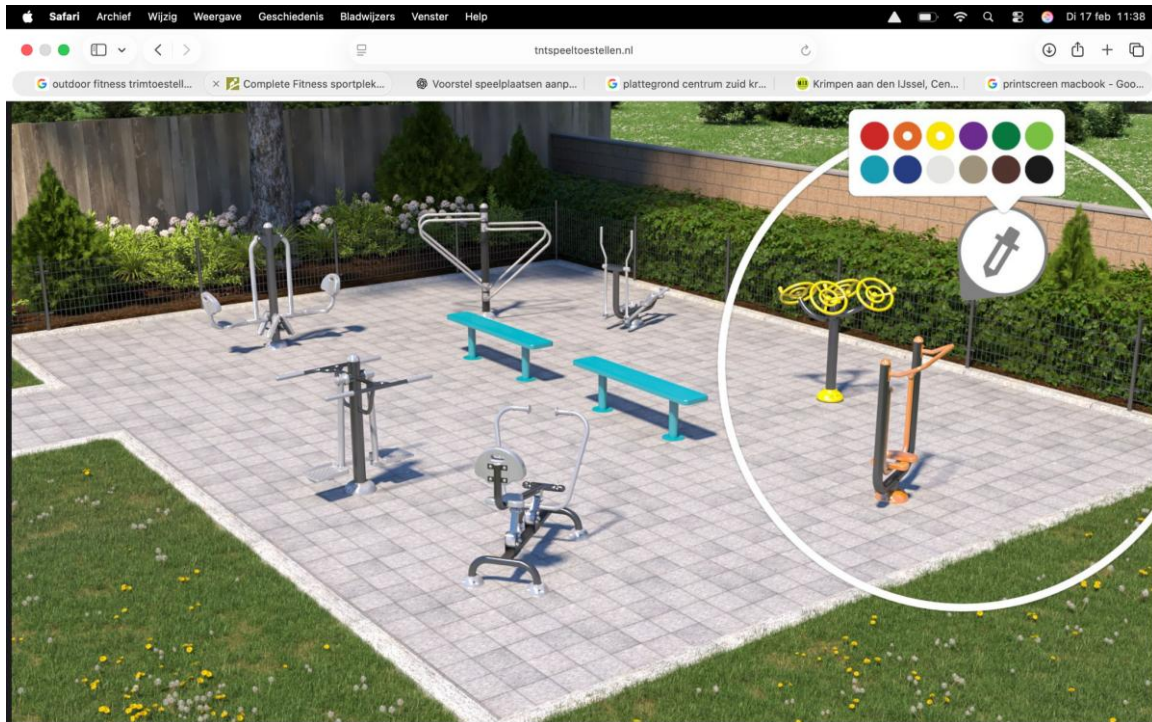
- Handtekeningenactie onder bewoners
- Informatie via lokale buurtapp of nieuwsbrieven
- Mogelijkheid voor informatie-avond

12. Juridische & ruimtelijke aspecten

- Voor zover vereist vergunning in openbare ruimte
- Inpassing volgens gemeentelijk openbare-ruimte-beleid
- Veiligheidsaspecten worden beoordeeld

Projectplan Outdoor Beweeg- en Fitnessplek Centrum-Zuid

Visualisatie van de voorgestelde fitnessplek



Deze visualisatie geeft een voorbeeld van de beoogde inrichting van de outdoor beweeg- en fitnessplek. De opstelling is vergelijkbaar met de voorgestelde inrichting voor Centrum-Zuid en bestaat uit meerdere toestellen gericht op conditie, kracht, mobiliteit en ontmoeting.

Beschrijving van de onderdelen

Crosstrainer

De crosstrainer bootst de loopbeweging na. Je traint meerdere spiergroepen en je uithoudingsvermogen verbetert zonder zware belasting van de gewrichten.

Airwalker

De airwalker traint buik, heup, onderrug, quadriceps en hamstrings en helpt bij calorieverbranding en conditieverbetering.

Hometrainer

De hometrainer versterkt de spieren van de bovenbenen en onderrug en helpt bij vetverbranding en conditie.

Dubbele heupswing

De heupswing traint onderrug en heupen en verbetert de mobiliteit en lichaamshouding.

Leg press

De leg press versterkt bovenbenen, hamstrings, bilspieren, kuiten en enkels.

Roeitrainer

De roeitrainer traint armen, benen, rug en buik en verbetert de algehele conditie.

Tai Chi Spinner

De tai chi spinner verbetert coördinatie en mobiliteit van schouders, armen en gewrichten.

Zitbankjes

De zitbankjes bieden een rust- en ontmoetingsplek voor bewoners.