

Weg frei für eine fittere Gesellschaft.

Österreich

+43 1 230 60 8206
info@freegym.at
www.freegym.at



Deutschland

+49 211 936 739 38
info@freegym.de
www.freegym.de



Schweiz

+41 56 221 83 80
info@freegym.ch
www.freegym.ch



Warum FreeGym wählen?

FreeGym Nutzer:

1. **Umfassendes Training** aller wichtigen Muskelgruppen und gegen das eigene Körpergewicht
2. Bewegung an der **frischen Luft** – zu jeder Tageszeit, das ganze Jahr hindurch
3. **Einfacher** Einstieg für Bewegungssuchende, perfekte Ergänzung für echte Athleten
4. **Leicht zu bedienen** und geeignet für Jugendliche, Erwachsene und Senioren
5. **Keine Gebühren**, kein Einschreiben, keine Verpflichtungen

FreeGym Betreiber:

1. **Mehr Gesundheit**, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit für Ihre Bewohner
2. **Stressabbau** und Burn-out Prävention für Ihre Mitarbeiter
3. **Erprobtes, sicheres Fitnesskonzept** mit 10 verschiedenen TÜV zertifizierten Geräten
4. **Idealer Begegnungsort** und Sport als gesellschaftliches Miteinander
5. **Erschwingliche, robuste, und leicht zu wartende** Geräte



Was können FreeGym Geräte?

Parallel Stangen



Für Hüft-, Schulter-, Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur; ideal zum Stretchen



Rumpfbank



Stärkt Bauchmuskulatur & Herz/Lungenfunktion; verbessert Blutzirkulation und Dehnfähigkeit

Beinpresse



Kräftigt Bein- und Gesäßmuskulatur; zum Dehnen der Schenkel und Steigerung der Blutzirkulation



Crosstrainer



Trainiert die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur; verbessert Koordination und all-around Ausdauerfähigkeit des Körpers

Walker



Trainiert Bein- und Hüftmuskeln für Kraft & Ausdauer; fördert Koordination und Gleichgewicht



Bonni Reiter



Stärkt Bein-, Gesäß- und Schultermuskulatur; verbessert Koordination von Armen und Beinen sowie von Rumpf und Unterkörper

Fahrrad



Trainiert Bein- und Gesäßmuskulatur; steigert Ausdauerfähigkeit, erhöht Koordination



Surfboard



Stärkt Lendenwirbelsäule und Hüftmobilität; für Koordination und Gleichgewicht sowie Rumpf- & Gesäßmuskulatur

Latzug



Kräftigt Schulter-, Rücken- und Oberarmmuskulatur



Brustpresse



Stärkt Oberarm- und Brustmuskulatur; gut für Muskulatur, Stabilität und Flexibilität der Schultern

FreeGym in aller Munde.



„Wer rastet, der rostet. Schauen Sie mich an, ich bin noch total fit für mein Alter. Auch weil ich nicht nur rede, sondern auch was tu für meinen Körper. Und da ist es schön, wenn man an der frischen Luft trainieren kann. Und das völlig gratis und jederzeit rund um die Uhr“

Wolfgang Brugger,
ehemalig. Bezirksrat und Seniorenbeauftragter Floridsdorf, Wien.

*„Das beste Fitness-Studio der Welt ist die freie Natur. Und seit es diese 10 Geräte von FreeGym auch in unserem Park gibt, bin ich noch lieber drau-
Ben. Bei jedem Wetter. Na ja...fast bei jedem. Ich bau die Geräte in meine
tägliche Joggingstrecke ein. Das rundet mein Training richtig gut ab!“*

Caroline N.,
Sportlerin, Wien



*„Die Anlage ist bei uns seit Sommer 2013 in Betrieb und nahezu wartungsfrei.
Das ist für mich als Bauhofsleiter sehr erfreulich, denn so stehen uns Kapazitäten
für andere wichtige Tätigkeiten zur Verfügung. Eine tolle Anlage!“*

Gerhard Fink,
Bauhofsleiter der Marktgemeinde St. Florian

FreeGym in aller Munde.

„FreeGym Geräte sind ein innovativer Weg, eine große Anzahl von Menschen unabhängig von Sportvereinen oder Fitnesscentern dazu zu bringen, mehr Bewegung zu machen. Damit wird der vielfach belegten wissenschaftlichen Tatsache, dass fehlende Bewegung einen enormen Risikofaktor darstellt, effektiv und alltagstauglich entgegengewirkt. Je mehr solche Anlagen der Bevölkerung zur Verfügung stehen, desto besser für die Gesundheit in unserem Land!“

Univ.-Prof. Dr. Paul Haber, Gründer und emer. Leiter der Abteilung Sport- und Leistungsmedizin an der Universitätsklinik für Innere Medizin II des Wiener AKH.



„Der Park mit insgesamt zehn Trainingsplätzen erfreut sich bei uns in St. Florian großer Beliebtheit, und unsere Bevölkerung hat viel Spaß beim effektiven, sicheren Training an der frischen Luft. Das freut mich als Bürgermeister besonders.“

Robert Zeitlinger,
Bürgermeister der Marktgemeinde St. Florian

„FreeGym war eine hervorragende Investitionsentscheidung. Einerseits genießen unsere Heimbewohner die Bewegung an der frischen Luft in ihrer Freizeit. Andererseits hat FreeGym auch in unseren Therapiestunden einen wesentlichen Stellenwert. So steigern wir die Agilität und Lebensfreude unserer Bewohner und können FreeGym in unser Kräfte-und-Balance-Training integrieren, sodass FreeGym eine besondere Maßnahme im Rahmen der Sturzprävention darstellt. Für unsere Mitarbeiter sind die FreeGym Geräte ebenfalls eine hervorragende Möglichkeit zur Entspannung.“

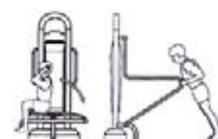
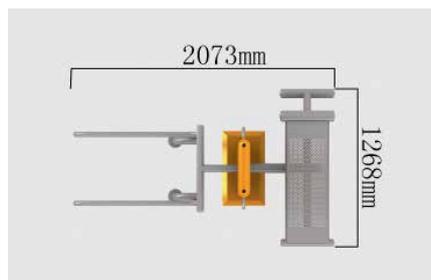
Bert Römgens,
Heimleiter des Nelly-Sachs-Elternheim, Düsseldorf



Technische Daten der FreeGym Geräte.

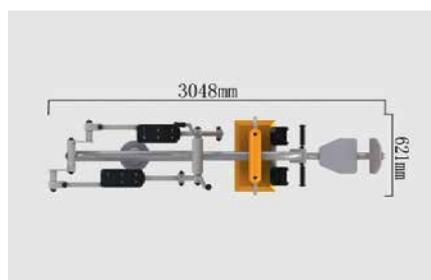
Parallel Stangen und Rumpfbank

Gewicht (kg)	148
Länge x Breite x Höhe (mm)	2073 x 1268 x 2000
Max. Fallhöhe (mm)	1206
Max. Last	125kg per Einheit



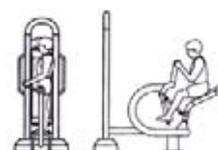
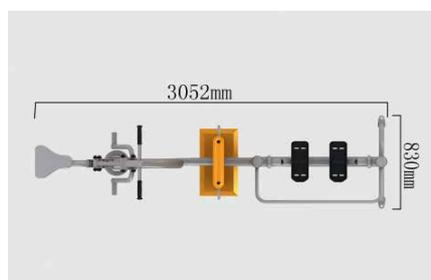
Beinpresse und Crosstrainer

Gewicht (kg)	180
Länge x Breite x Höhe (mm)	3048 x 621 x 2000
Max. Fallhöhe (mm)	429
Max. Last	125kg per Einheit



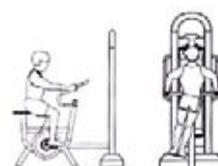
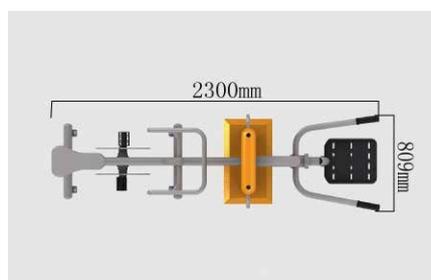
Bonni Reiter und Walker

Gewicht (kg)	185
Länge x Breite x Höhe (mm)	3052 x 830 x 2000
Max. Fallhöhe (mm)	746
Max. Last	125kg per Einheit



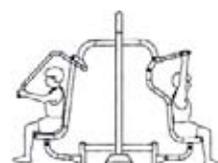
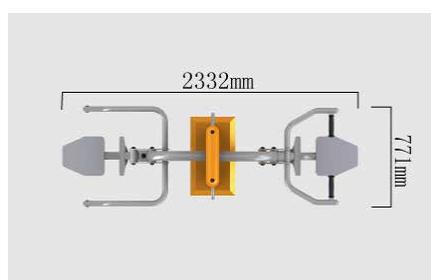
Fahrrad und Surfboard

Gewicht (kg)	160
Länge x Breite x Höhe (mm)	2300 x 809 x 2000
Max. Fallhöhe (mm)	876
Max. Last	125kg per Einheit



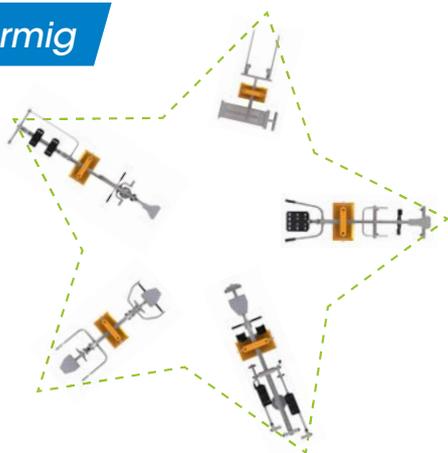
Latzug und Brustpresse

Gewicht (kg)	155
Länge x Breite x Höhe (mm)	2332 x 771 x 2000
Max. Fallhöhe (mm)	432
Max. Last	125kg per Einheit



Beispiele zur Aufstellung der FreeGym Geräte.

Sternförmig



Vorgeschlagene Fläche: 80 – 120m²



Wien, 23. Bezirk, Carlberggasse

Reihe

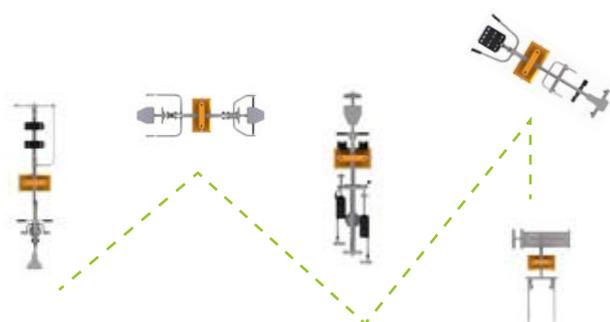


Vorgeschlagene Fläche: 80 – 120m²



Wien, 10. Bezirk, Dr.-Eberle-Gasse

Ungezwungene Struktur



Vorgeschlagene Fläche: 80 – 120m²



Wien, 7. Bezirk, Josef-Strauss Park

Fitness im Freien auf Geräten wie im Fitnesscenter

Mit unseren Outdoor Geräten können Jugendliche, Erwachsene oder Senioren das ganze Jahr hindurch an ihrer Fitness arbeiten... und das ohne Einschreiben, ohne Gebühren und vor allem an der frischen Luft. Egal ob als Athleten oder nur als Bewegungssuchende. Ob in Straßenkleidung oder im Sportoutfit. Fitness für alle, so wie jede(r) es will!

Wir machen es Betreibern ganz leicht, ihren Bewohnern oder Mitarbeitern zu mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verhelfen – durch erschwingliche, robuste, leicht zu bedienende & zu wartende Geräte für alle wichtigen Muskelgruppen. Die Nutzung macht Spaß und fördert die Gesundheit – und das wird man Ihnen danken!

