AKTIVITET, & FITNESS

KUNDE: Marienlund Hovedgård

LOKATION: Skibhusvej 270, 5000 Odense C

DATO: Juli 2021

KONSULENT : Anders Sigvardt

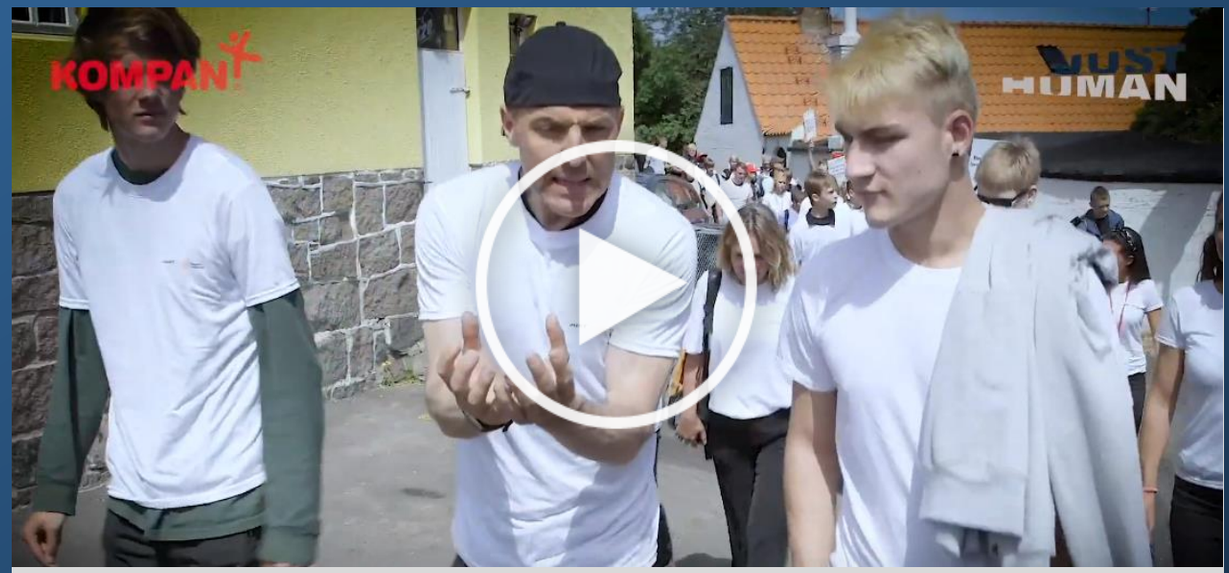
FANTASTISK AKTIVITETSMILJØ TIL **BEVÆGELSE,** OG **SAMVÆR**

Efter Jeres ønsker har vi skabt et attraktivt udendørs aktivitetsmiljø, hvor plejehjemmets beboer, besøgende, motionister, familier m.fl. kan mødes, inspireres og motiveres til socialt samvær, bevægelse og leg.

Flotte iøjnefaldende og tilgængelige kvalitetsprodukter der harmonerer med området og sparer Jer tid og udgifter på vedligehold.

Området tiltrækker en bred brugergruppe ved at tilbyde en lang række forskelligartede aktiviteter i et uformelt miljø, hvilket bidrager til trivsel og sundhed på tværs af alder og køn, ligesom det vil være med til at skabe fællesskaber.

- Et aktivt fællesskab for Marienlund Hovedgårds besøgende, familier, motionister m.fl.
- Alsidige redskaber der falder naturligt ind i området og skaber harmoni
- Sundhed og trivsel gennem motion, bevægelse, leg og socialt samvær
- Inkluderende træningsfaciliteter
- Vedligeholdelsesfrie kvalitetsprodukter produceret gennem bæredygtig produktion



SAMARBEJDE MED JUST HUMAN

BESKRIVELSE AF SAMARBEJDET

SAMARBEJDE MED JUST HUMAN

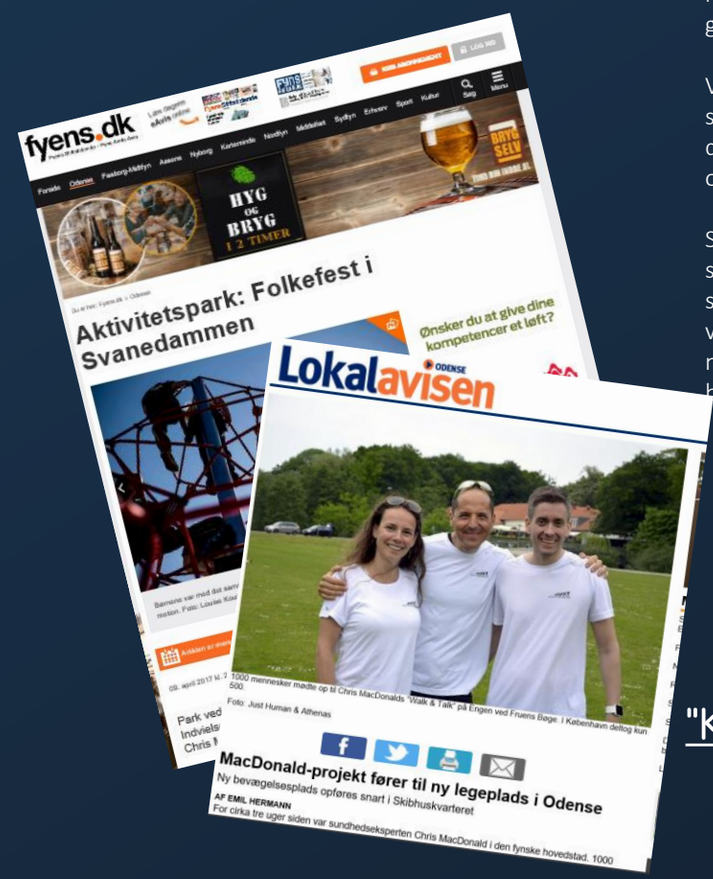
TABER VI EN GENERATION? VOXPOP MED CHRIS MACDONALD

Samarbejdet med Just Human

Se de to videoer med Chris McDonald og få en indsigt i samarbejdet mellem KOMPAN og Just Human.

JUST HUMAN FOUNDATION BY CHRIS MACDONALD

KOMPAN Let's play



Opmærksomhed

Den første af pladser blev åbnet i Odense med et brag af en åbning, hvor 1300 glade voksne og børn deltog.

Vi vil meget gerne sikre synlighed for de sponsorerende virksomheder både på dagen og i medieomtale, sociale medier og øvrig kommunikation.

Således kan medvirkende virksomheder støtte et godt formål og samtidigt brande sig internt og eksternt som en sympatisk virksomhed der medvirker til at skabe en ny lokal plads som kan løfte trivslen for børn og voksne.

TV2/FYN

"Kom, træn og vær glad"

(Tryk på link og se video)

LØSNINGEN

AKTIVITETSMILJØ

Beliggenhed

TILTRÆKKENDE OG IØJENFALDENDE

De store og flotte fitnessredskaber er placeret ud tæt på det nye orangeri, så de kan tiltrække og inspirere brugerne til at komme og være aktive i fællesskab med andre.

MULTIFUNKTIONELT FLEKSIBELT OG EFFEKTIVT

Udendørs fitness bliver stadig mere og mere populært, og her har man rig mulighed for at få styrket muskler og forbedret kondition.

En plads der giver stor variation i træningsmulighederne for styrke, cardio og udholdenhed.

Ophold i skygge, når man trænger til at pause i fællesskab med andre.

FITNESS DER ER TILPASSET ALLE FÆRDIGHEDER

De grundlæggende øvelser i crosstræningen er de samme uanset alder og fysiske form, men ved at ændre belastningen og intensiteten kan de tilpasses den enkelte brugers behov og færdigheder.

På alle redskaberne finder brugeren inspiration til øvelser med både billeder og animationsvideoer som tilgås via QR koder.

EN INKLUDERENDE PLADS

Belægninger i gummi giver et behageligt og slidstærkt underlag til øvelser og letter adgangen for gangbesværede. I gummiunderlaget er lagt træningsgrafikker til f.eks. cirkeltræning.

Flere redskaber kan bruges af kørestolsbrugere, som armcyklen og cross træinings-redskaber.

En tilgængelig plads der giver alle mulighed for at komme og motionere.

TRÆN KROP OG SJÆL

”Stay Fit” redskaberne er særligt henvendt til den ældre generation med træning og vedligehold af styrke og balance, som simulerer de bevægelser og situationer man typisk møder i sin hverdag.

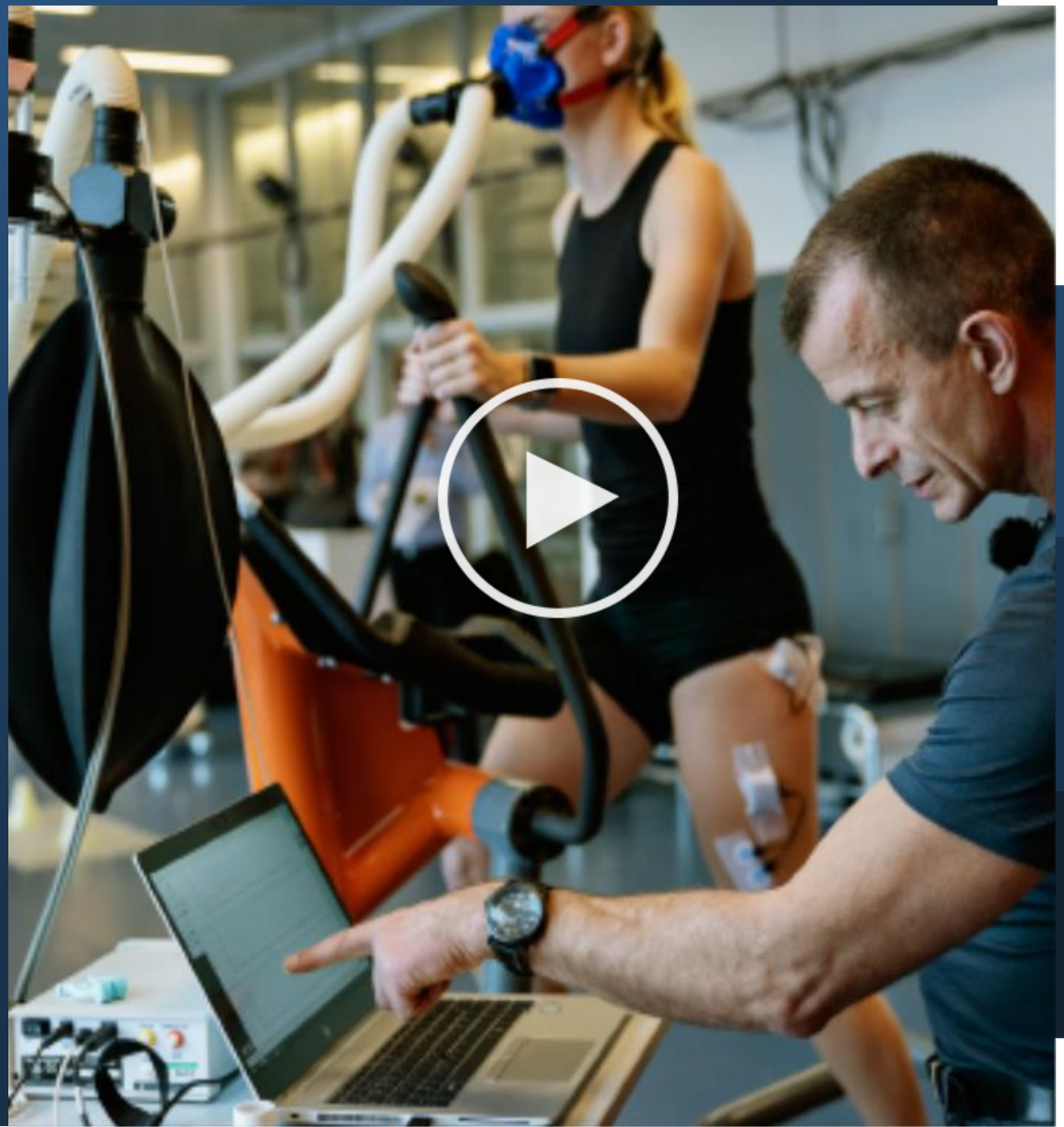
I et fællesskab med andre, får man på den måde trænet både krop og sjæl, hvilket er vigtigt for ikke at blive begrænset som ældre.

Odense klinker lægges af bygherre
Odense klinker lægges af bygherre
Odense klinker lægges af bygherre
30 x 30 fliser lægges af kompan

UDBYTTERIGE

PRODUKTER

KOMPAN Fitness Institute



FITNESSLØSNINGER DER GIVER
EN UDBYTTERIG TRÆNING

KOMPAN Sport & Fitness Institute er et globalt netværk af sport- og fitnesseksperter, som deler viden, tendenser og forskningsresultater. Instituttet samarbejder med universiteter og fitnesseksperter, som løbende bidrager med viden om sport og fitness.

Produktudvikling baseret på viden og brugertest

Effektiv og innovativ træningsudstyr der fremmer folkesundheden

Tilgængelige og inkluderende træningssteder der bringer mennesker sammen

Klik på dette link og læs mere om KOMPAN Fitness Institute

To suspension trainers i forskellige højder der gør det muligt, ved hjælp af egen kropsvægt, at udføre adskillige øvelser på forskellige sværhedsgrader.

Justér øvelsernes intensitet og modstand ved at ændre kroppens position.

Utrolig effektiv træning, fordi det øger styrke, balance, smidighed og core stabilitet.

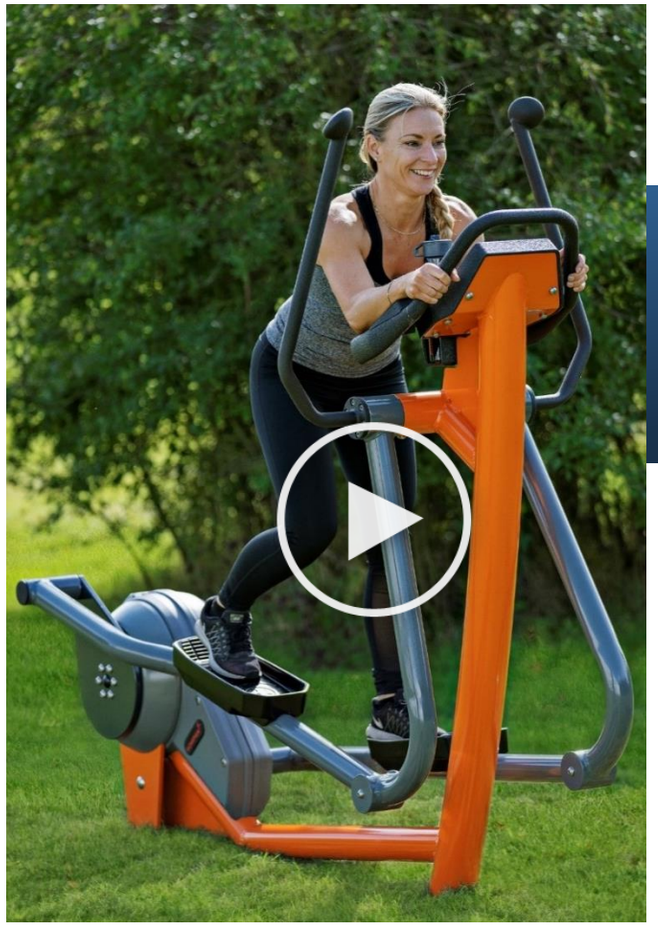
STYRKE, BALANCE OG SMIDIGHED

De to vægte med magnetisk bremsesystem. Giver en kontrolleret modstand og forhindrer at vægtene tabes med høj kraft.

En let, medium og tung vægt giver brugere med forskellige styrkeniveauer mulighed for at træne.

Det magnetiske system giver mere modstand ved at bevæger dem hurtigt, på den måde kan man skalere sin træning efter egne evner.

VÆGTE M/ BREMSESYSTEM

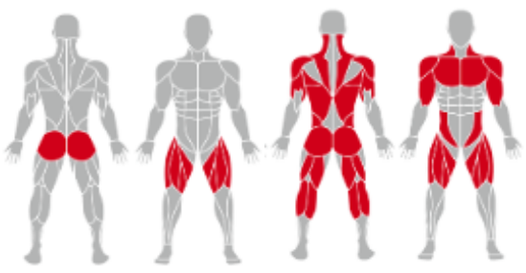


INNOVATIV
CROSS TRÆNER

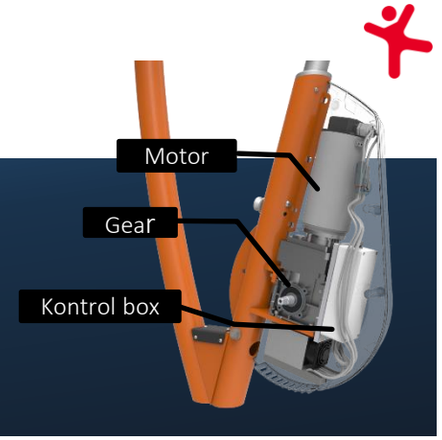
Intens træning med høj kalorieforbrænding, der styrker baller, ben og ikke mindst din core-muskulatur.

Den innovative elektriske motor fungerer automatisk og tilpasser sig den individuelle hastighed, hvilket sikrer en passende modstand og optimalt trænings output.

Brugere kan også vælge manuelt at ændre modstandsniveauet via den Bluetooth-tilsluttede KOMPAN Cardio-app.



Cross Trainer
FAZ521
Klik her for produktspecifikation



City Motionscyklen sørger for komfortabel og udfordring cykling til alle brugere.

Stellet er designet med en lav påstigning og ergonomisk lægger den op til en oprejst siddestilling.

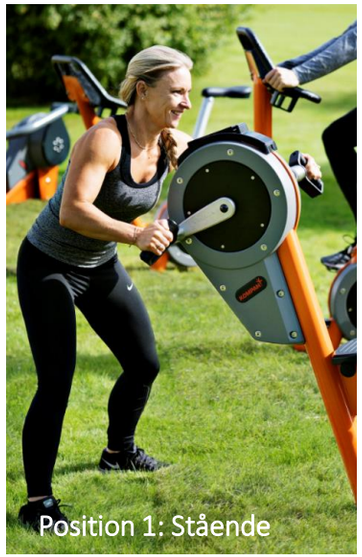
Den bredde sadel giver meget støtte, og kan indstilles i 13 højdetrin, hvilket passer til brugere fra 150 cm til 205 cm.

Den innovative selvdrevne elektriske motor skaber modstand der tilpasses automatisk efter den hastighed man træder i pedalerne. Brugerne kan manuelt ændre modstanden igennem Bluetooth forbindelsen på KOMPAN's Cardio app.

City Motionscykel med touchskærm
FAZ501
Klik her for produktspecifikationer

PENDING PATENT PENDING

INNOVATIV **MOTOR** DER SKABER MODSTAND



Position 1: Stående

Mobilholder og mobilopkobling

Position 2: Muligt at tilgå fra kørestolsbrugere

Position 3: Siddende

INKLUDERENDE OG INNOVATIV

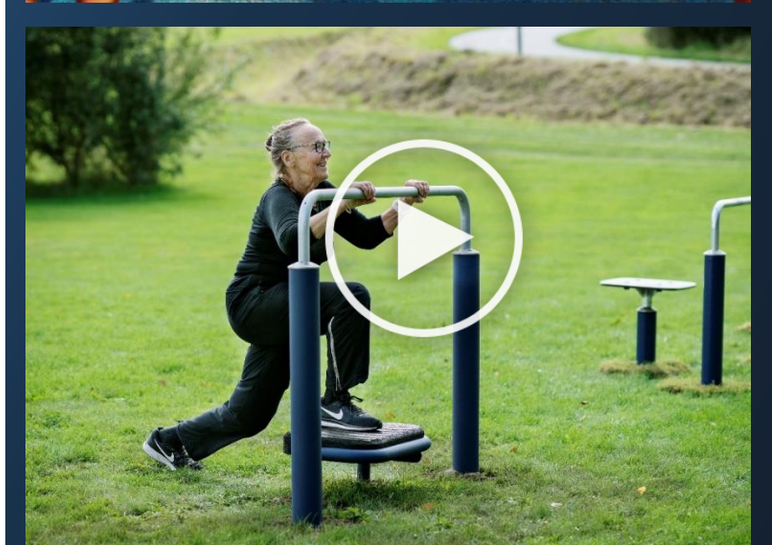
Armcyklen er meget alsidig i brug og tilbyder en effektiv cardio træning af overkrop for alle.

Armcyklen er designet til at være inkluderende, kan bruges siddende, stående eller fra kørestol.

En innovativ selvdrevet elektrisk motor (Patent pending) tilpasser automatisk modstand afhængigt af pedalhastigheden, der går fra let til svær modstand. Modstanden virker i begge retninger. Det betyder, at brugerne kan skifte mellem at trykke og trække, og på denne måde aktiveres alle overkroppens muskelgrupper.

Brugere kan også vælge manuelt at ændre modstandsniveauet via en Bluetooth-tilsluttet KOMPAN Cardio-App.

Armcykel
FAZ511
Klik her for produktspecifikation



STYRKE, CARDIO OG HOLDNINGSKONTROL

En kompakt og multifunktionel Street Workout kombination til træning og samvær.

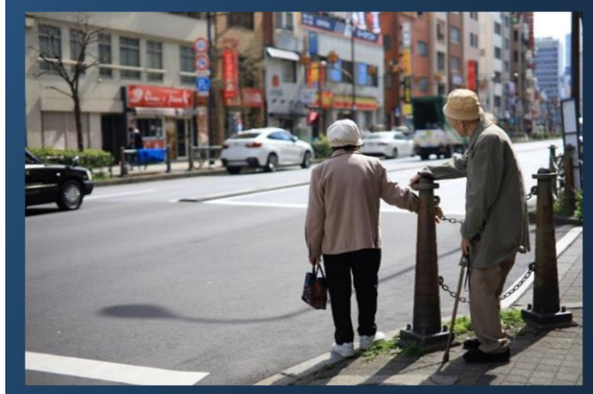
Med forskellige stænger til forskellige træningsniveauer og med mulighed for avanceret træning henvender den sig til både erfarne og begyndere.

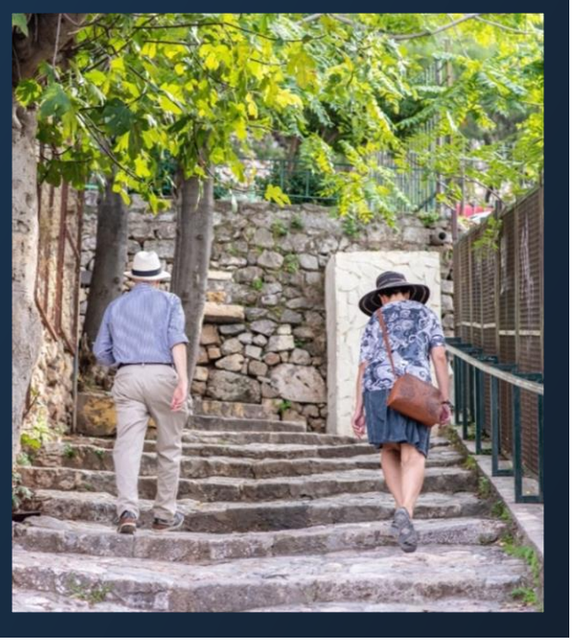
Omsæt kreativitet til kropsbevægelser og find vej fra den ene ende til den anden

Denne step-enhed er den mest enkle og alsidige enhed, der er tilgængelig.

Step-Up-øvelsen er en vigtig øvelse, der kan bruges til både styrke, holdningskontrol og cardio-øvelse.

For at imødekomme balance og sikkerhedsudfordringer for ældre komplimenteres step'en med en støtteskinne.





FOREBYGGER FALD

Et af de største problemer for ældre er at falde. Disse ulykker sker ofte, fordi den ældre ikke er i stand til at overvinde eller reagere på mindre ændringer i overfladen.

Overfladeudfordringen giver mulighed at træne dette under sikre forhold ved at overvinde typiske forhindringer, der findes i natur og bymiljøer.

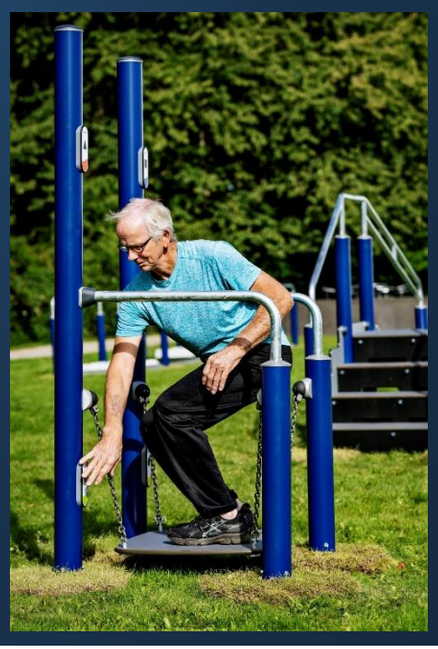
Nogle af udfordringerne her fokuserer på det vigtige tåløft. Enten på små forhindringer eller større, som kantstenen. Andre udfordringer fokuserer på ankel- og samlet fodkontrol.

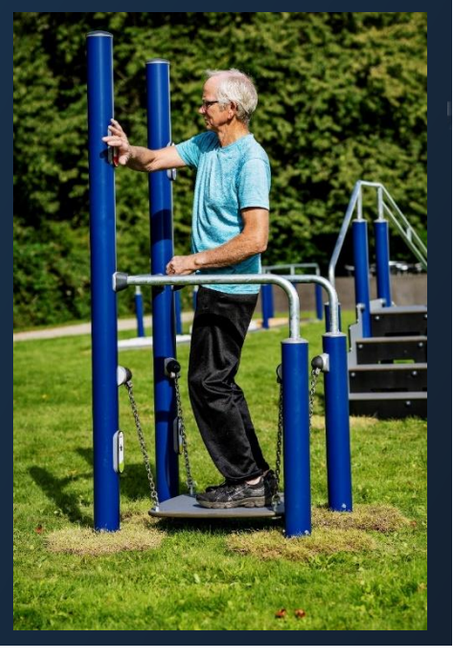
Endelig stimulerer de forskellige overflader og materialer sensorisk feedback, som også øger gangstabiliteten.

Evnen til at gå sikkert op af trapper og rundt i bymiljøet er meget vigtig for ældre.

.

Overfladeudfordringen
FSW224
Klik her for produktspecifikation





GOD BALANCE & STÆRKE ANKLER

Balancestationen træner ankelstyrke og stabilitet.

De fire emner på stationen har forskellige vanskelighedsniveauer, der giver mulighed for progression og en udfordring for enhver bruger. Samtidig inviterer placeringen af de fire stationer rundt om ringen til social interaktion.

Wobble træner ankelstyring og fleksibilitet. Det er til stede i to sværhedsniveauer. Et er stabilt og begrænset inden for sit bevægelsesområde og et, der er livligere og mere dynamisk.
Rotation kan bruges til roterende fleksibilitet af overkroppen og til balance i underbenene og kontrol, der står på en eller to fødder.

Halvkugle giver en fast og stabil platform til at træne ankelstyrke og fleksibilitet.

Balancestation
FSW227
Klik her for produktspecifikation

UDFORDRER BALANCE, KOORDINATION OG KOGNITION

Dette reaktive balancebræt bruges til at sammenligne situationer, hvor kontakten med overfladen pludselig bliver ustabil, som f.eks. i metroer, busser eller på glatte overflader.

Den kan bruges på en eller to fødder med eller uden støtte. Til endnu mere udfordrende øvelser kan de to paneler på stolperne bruges ved skiftevis at røre ved de forskellige symboler i et foruddefineret mønster med højre og venstre hånd, og derved udfordres både fuld kropsbalance, koordination og kognition.

Balancebræt
FSW231
Klik her for produktspecifikation

På alle fitness-redskaber er guides og vejledning til din træning

Øvelsens **sværhedsgrad**

Hvilke **muskelgrupper** trænes i øvelsen

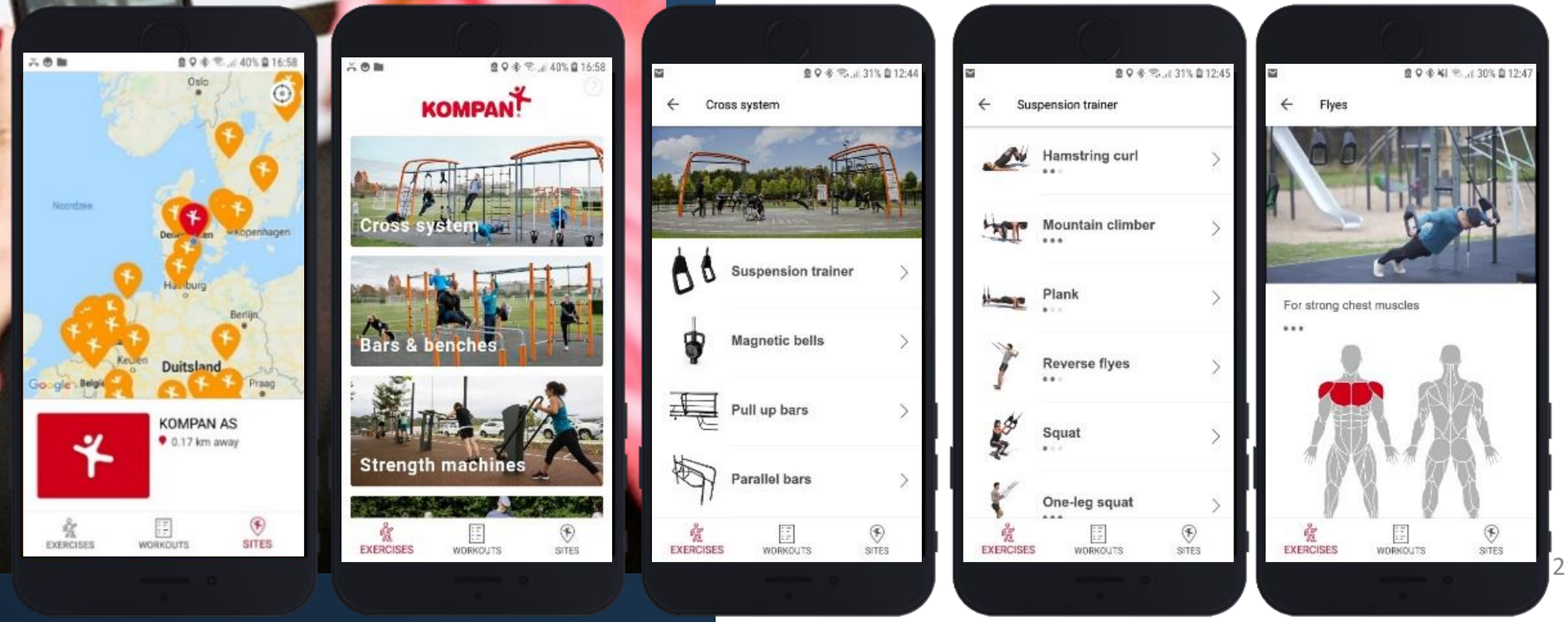
Figurerne viser **øvelserne**

QR koder viser øvelserne som **animation**

LAD QR KODERNE **INSPIRERE** DIN TRÆNING

GRATIS **KOMPAN FITNESS APP**

- Vejleder og støtter din træning i det fri
- Inspiration og animerede guides til træning
- Lav dit eget træningsprogram
- Følg dine fremskridt
- Opret træningsfællesskaber
- Del din træning med andre brugere og lav konkurrencer
- Download fra App Store eller Google Play



Flexotop™ - Helstøbt gummibelægning

ET **SIKKERT** OG **DEKORATIVT** UNDERLAG

Optimal stødabsorbering for sikkerhed

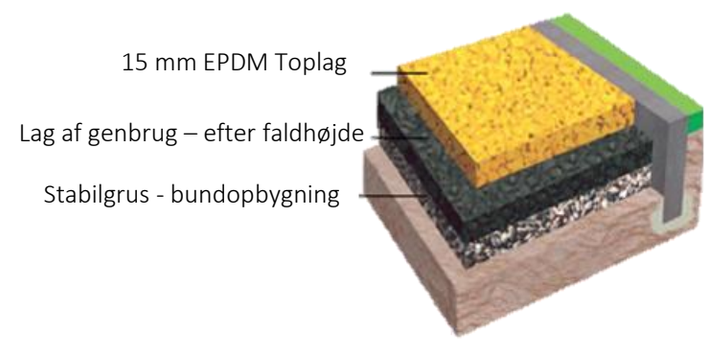
Gør det tilgængeligt for børn og voksne med funktionsnedsættelse

Vedligeholdelsesfri og slidstærk belægning

Godt dræn sikrer en hurtigt tørrende overflade

Gør underlaget til en del af aktiviteterne med kreative grafikker og mønstre - selv 3D effekter er mulige

FLEXOTOP™ er testet og godkendt i henhold til standard EN1177



BÆREDYGTIGHED

Mere genbrug og mindre CO_2
- Ansvarligt forbrug og produktion

Når vi køber ind, gør vi alt, hvad vi kan for at anvende 100 % bæredygtige ressourcer og råvarer lavet af genanvendt affald.
Når vi producerer, genbruger vi alt affald

- Genbrugsmaterialer – både træ, EcoCore™ HDPE og stål.
- Bæredygtigt træ fra ansvarlige kilder i Europa
- Reservedelsgaranti på minimum 10 år forlænger redskabets samlede levetid
- Intet spild – optimeret produktion
- ISO14001 certificeret (Miljøledelse)
- ISO 50001 certificeret (Energiledelse)
- Forskningsbaseret og gennemarbejdet design med høj træningsværdi på redskaber og i aktiviteter, så de ikke skiftes ud. Det sikrer en høj værdi af løsningen og lang levetid til glæde for brugere og miljøet.

ØKONOMISK OVERBLIK

Økonomi

Cross Combi 4
Cross Træner med skærm
Cykel med skærm
Håndcykel Combi
Cross Combi 1
Assisteret Step
Underlags udfordring
Balancestation 4
Balancebræt
Solsejl med stål stolper
Affaldsspand 60 L
Variant Fee
Udgravning samt bundopbygning 125 m2*
Flexogrind grå/sort mix 125 m2
Udlægning af 36 m2 fliser 30x30
Fragt flexogrind og lim
Fragt produkter
Montage
Myndighedsbearbejdning herunder byggeansøgning

Samlet total inkl. moms	1.297.620,00

*overskudsjord henligges max 20 mtr fra udgravning

Økonomi / bevillinger og tilskud

Odense kommune	500.000,00
Bygge- og anlægs fonden / LOA	200.000,00
More Puljen	175.000,00
Dallund fonden	150.000,00
Kompan	125.000,00
Skibhuscentret egenfinansiering	100.000,00
Samlet inkl. moms	1.250.000,00
Investering inkl. moms	1.297.620,00
Manglende finansiering inkl. moms pr. 17. feb. 2023	47.620,00

BILAGSLISTE

Udspecificeret tilbud

Produktark

Garantier

Forretningsbetingelser

KONTAKT

Projektansvarlig og konsulent

Anders Sigvardt

22 10 02 26

andsig@kompan.com

Installationsansvarlig

Jannik Larsen

30 31 65 12

JanLar@kompan.com