

Fitness statt Kaffeekranz

SENIOREN Neuer Spielplatz kommt gut an

Von
Christine Tscherner

BINGERBRÜCK. Keine Spur von Schwellenangst: Zur Generalprobe testeten 70 Senioren den Spielplatz für Alte. Der Trainingsparcours wurde gerade offiziell eingeweiht. Die Bewährungsprobe haben die Geräte bereits mit Bravour hinter sich.

Ursula und Walter Pfeil aus Dietersheim sind völlig begeistert: „Immer nur Kaffee und Kuchen, das wollen Senioren doch gar nicht.“ Fit halten, aktiv und beweglich bleiben – das ist Ziel des Rundkurses zwischen Gartenlauben und Sandspielfeldern. An einen Spielplatz erinnert das von Hecken umsäumte Areal allerdings wenig. Deutschland altert rapide. Die Lebenserwartung steigt. Alte sind auf dem Vormarsch. Und sie wissen, was sie wollen. Seniorentage, wie sie Brigitte Giesbert und ihre Mitstreiter vom Binger Seniorenbeirat seit Jahren organisieren, sind längst keine reinen Kaffeekränzchen mehr. Ausflüge und Einblicke in sich stark veränderte Arbeitswelten gehören ebenso ins Programm wie Stimmtraining, Jonglage und Tanz.

„Dass die Geräte so gut angenommen werden, das irritiert mich fast.“ Gartenamtsleiter Jürgen Inboden hätte mehr Zurückhaltung und vorsichtiges Herantasten erwartet. Stattdessen proben ältere Damen sehr zackig den Ganzkörpertrainer, schwingen auf Edelstahl-Schaukeln die Beine, variieren Griff-Positionen am Steuerrad für die Schultermuskulatur.

Der Umgang mit den acht Geräten ist unverkrampft. Keine Spur von Akzeptanzprob-

lem oder Peinlichkeit. Die Szene erinnert eher an ein Fitnessstudio unter freiem Himmel.

Den Beintrainer testet Lieselotte Gilles. „Mit den Enkeln komme ich oft in den Park.“ Für die 73-Jährige gehört regelmäßiger Sport zur Wochenplanung. „Jetzt ist sicher nicht nur der Kinderspielplatz mein Ziel.“ Auch Renate Born von der katholischen Pfarrgemeinde durchläuft den Test an den Geräten. „Das geht ganz schön in die Beine“, stellt sie fest.

26 000 Euro hat die Möblierung des Spezial-Spielplatzes gekostet; 20 000 Euro Finanzspritze übernahm der Freundeskreis Park am Mäuseturm. Mit Erdarbeiten und Bänken schlug die Anlage mit rund 50 000 Euro zu Buche. Das Areal auf der ehemaligen Grabausstellungsfläche soll noch um eine Boccia-Bahn ergänzt werden. Kugel-Sets sind dann im Kassenhäuschen an der Nahebrücke ausleihbar.

Die Idee zum Senioren-Spielplatz stammt aus Spanien, die meisten Geräte-Hersteller sitzen in China. Im öffentlichen Raum als alter Mensch sportlich aktiv zu sein, dies gehört in China mit Chi Gong und Tai Chi seit jeher zum Alltag.

Spanien war in Europa Vorreiter, Niedersachsen vor rund zehn Jahren in Deutschland Pionier. Ähnliche Geräte wie in Bingen stehen inzwischen in Städten wie Hannover oder im Berliner Preußenpark. Der Rundkurs soll zum Ausprobieren animieren – am besten in geselliger Runde. Arbeiterwohlfahrt, Kirchengemeinden, Vereine, Gruppen und Übungsleiter sind eingeladen zu Schnupperstunden.

Übrigens: Eintritt kostet der Gerätepark nicht; allein der Parkzutritt ist kostenpflichtig.



er und Margot Brück (v.l.) testen die neuen Beintrainer.

Foto: hbz/Stefan F. Sämmer