

Vitaparcours aus Edelstahl

Trainingsplätze ohne Stress für Alt und Jung

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels drängt sich die Frage auf, wie es zu rechtfertigen ist, dass öffentliche Grünflächen zwar für Kinderspielplätze zur Verfügung gestellt werden, aber Angebote für ältere Menschen fast gänzlich fehlen. Aufgrund der steigenden Bedeutung von Freizeitangeboten für Senioren ist in Deutschland das Konzept eines speziell auf ältere Menschen zugeschnittenen Freizeitangebots entworfen worden.

In erster Linie sollen diese Plätze älteren Menschen die Gelegenheit bieten, sich körperlich zu betätigen und ihre Feinmotorik zu trainieren. Neben dem sportlichen Aspekt kommt ein gesellschaftlicher Faktor hinzu. Die Plätze sind zwar auf die Bedürfnisse von älteren Menschen und Seniorinnen zugeschnitten, was jedoch auf keinen Fall heißen soll, dass ein Zusammentreffen der Generationen nicht erwünscht ist. Im Gegenteil: Die Plätze sollen auch ein Begegnungsort für Junge und Alte sein und damit verschiedene Generationen über Spiel, Spass und körperliche Ertüchtigung zueinanderführen.

Im Mai 2007 wurde im Preussenpark in Berlin ein Spielplatz eröffnet, der speziell auf

die Bedürfnisse von Senioren ausgerichtet ist. Ausgestattet ist der Platz mit verschiedenen Outdoorgeräten aus Edelstahl. Im Vergleich zu den Geräten auf Kinderspielplätzen ist neu, dass die Geräte für Menschen jeden Alters konzipiert sind und gleichzeitig einen positiven gesundheitlichen Effekt haben. So gibt es beispielsweise Schulter-, Rücken- oder Beintrainer, die speziell auf die einzelnen Körperpartien abgestimmt sind. An den Sportgeräten sind Übungsanleitungen mit Text und Bild integriert, um die Sicherheit zu erhöhen und das Bedienen möglichst einfach zu halten.

Das Konzept Fitnessparks auf öffentlichen Grünflächen kommt aus China. Dort gibt es schon seit über 20 Jahren Outdoor-Fitnessparks, in denen Erwachsene ihre Körper schonend im Sinne der Thai-Chi-Philosophie dehnen und kräftigen können.

Seit der Einführung von Spielplätzen für Seniorinnen in Spanien sind dort schon 40 dieser Parks entstanden, die mittlerweile in einigen Orten fest zum Stadtbild gehören und sehr gut von der Bevölkerung angenommen werden. Ähnliches gilt für die Schweiz, wo die Parks «Vitaparcours» genannt werden und die Geräte meistens aus Holz sind.

www.zukunft-finden.de / O. Gut



Die Geräte sind zwar für ältere Menschen konzipiert, was jedoch die jüngere Generation nicht davon abhalten soll, beim Training mitzumachen.

Bien que les engins soient conçus pour des personnes âgées, la jeune génération ne devrait pas s'en détourner pour s'entraîner.

Résumé

L'évolution des changements de comportement justifie que les surfaces vertes publiques ne soient plus essentiellement dévolues aux jeux des seuls enfants et que des espaces pour personnes âgées soient mis à leur disposition. L'importance croissante de l'offre d'activités de plein air pour les seniors a conduit, en Allemagne, au développement d'un concept d'activités de plein air adaptées aux personnes d'âge mûr.

Links: Der Beintrainer trainiert die Beine und den unteren Rückenbereich. Fotos: www.playfit.eu.

Rechts: Beweglichkeitstrainer – Training für den ganzen Körper.

A gauche: Entraînement des jambes et des parties postérieures.

A droite: Entraînement de la mobilité – entraînement de l'ensemble du corps.

