



So ist es richtig: Die Übungsleiter unterstützen die Teilnehmer bei den Trainingsstunden im Schlossgarten mit fachlichen Ratschlägen. Fotos: Stöcker

Fitness im Schlossgarten

Ende der Testphase: Senioren-Bewegungsparcours sorgt für Plus an Gesundheit

Hanau (ks/tse). Ausreichend Bewegung sorgt für körperliche Fitness und beugt verschiedenen Krankheiten vor. Das gilt für Menschen aller Altersklassen. Um vor allem Senioren die Möglichkeit zu geben, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun, wurde im Schlossgarten ein Bewegungsparcours installiert, der nach der Testphase weiterhin aufgebaut bleibt.

Drei Monate lang testeten 58 Probanden im Alter zwischen 65 und 91 Jahren die Geräte. Bei einer Vor- und Nachuntersuchung wurden die Fortschritte der Senioren festgehalten. Besonders lobten Oberbürgermeister Claus Kaminsky und Hessens Sozialminister Stefan Grüttner den Einsatz und das Engagement der Teilnehmer. „Niemand hat den Kurs abgebrochen und es wurde jedem Wetter getrotzt“, so Kaminsky, „das ist wirklich erstaunlich.“ Die Senioren trafen sich drei Mal die Woche zu einer gemeinsamen Übungsstunde, die unter der fachgerechten Anleitung eines Sportlehrers stattfand. Dabei wurden erstaunliche Ergebnisse erzielt, erläuterte Professor Lutz Vogt von der Universität Frankfurt. „Bei manchen der Probanden konnten wir bis zu 40 Prozent Kraftzuwachs feststellen“, so der Sportwissenschaftler.

Gelobt wurde das Pilotprojekt des Landes Hessen auch hinsichtlich der positiven sozialen Auswirkungen auf die Teilnehmer. „Der Bewegungsparcours im Schlossgarten ist nicht nur ein Ort der Bewegung, sondern ist für die Teilnehmer auch zu einem Ort der Begegnung mit Freunden geworden“, stellte Vogt fest. Die Kommuni-



Mit Konzentration bei der Sache: Die Probanden demonstrierten an den Geräten, was sie in den letzten drei Monaten gelernt haben.

kation unter den Teilnehmern stimmte, denn während der Testphase entstanden viele Freundschaften.

Nach der Testphase führte Professor Volker Beck von der Hochschule Darmstadt Interviews mit den Probanden. Der Bewegungsparcours, bereitgestellt von der Firma Playfit, wurde dabei einstimmig positiv bewertet. Zurückgehende Schmerzen,

steigendes Körpergefühl und viel Spaß waren einige der genannten Effekte.

Laut Grüttner sollen die Ergebnisse der sportmedizinischen Begleitung des Pilotprojekts in Hanau und eines weiteren in Darmstadt bis Ende des Jahres in einem Buch veröffentlicht werden. So können sich andere Kommunen, die sich für ein solches Projekt interessieren, Rat holen.