

## Hessisches Sozialministerium veröffentlicht Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours

playfit® Bewegungsparcours wurde in Hessen wissenschaftlich untersucht

Die Lebenserwartung in Deutschland steigt - im Jahr 2030 wird jeder dritte Deutsche älter als 60 Jahre sein - gleichzeitig nimmt der Anteil der inaktiven Menschen ab dem 18. Lebensjahr auch noch zu. Ausreichende körperliche Aktivität jedoch steigert die Lebensqualität und mindert das Risiko vieler Erkrankungen. Insbesondere bei älteren Menschen werden alltagsrelevante Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Bewegung verbessert sowie die Anfälligkeit für Stürze und Verletzungen reduziert.

Die Hessische Landesregierung hat im Sommer 2011 an einem playfit® Bewegungsparcours im Schloßgarten Hanau eine akademische Studie mit den drei Universitäten JWG Universität Frankfurt, Hochschule Darmstadt und Hochschule RheinMain sowie dem Landessportbund Hessen e.V. durchgeführt. 58 Probanden im Alter zwischen 65 und 91 Jahren testeten drei Monate lang die playfit® Geräte. Unter sportwissenschaftlicher Anleitung trafen sich die Senioren dreimal die Woche zu einer gemeinsamen Übungsstunde.

Die von den Hochschulen erhobenen Ergebnisse zum physischen Nutzen sind überaus positiv. Es zeigt sich eine deutliche Steigerung der körperlichen Fähigkeiten insbesondere in Hinblick auf Beinkraft, Gehtempo und Balance. Eine weitere Studie zu den sozialen und psychischen Wirkungen der Bewegungsparcours ergibt eine deutlich positive Veränderung der gefühlten Lebensqualität der Probanden. Sie findet Ausdruck in gesteigerter Vitalität, sozialer Funktionsfähigkeit, emotionaler Rollenfunktion und psychischem Wohlbefinden. So wurde zum Beispiel ein Bewegungsparcours von Probanden als ein „Dorfbrunnen“ bezeichnet, „an dem sich immer nette und sympathische Menschen ohne großes Trara treffen und finden“.

Damit bestätigen sich nachdrücklich der Wert und der Nutzen von playfit® Bewegungsparcours für die Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Im Leitfaden „Bewegung für Gesundheit im Alter“ finden Sie Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien sowie Hinweise für die Einrichtung von Bewegungsparcours. Der Leitfaden ist kostenlos erhältlich beim Hessischen Sozialministerium oder unter [www.playfit.de](http://www.playfit.de).

