Bewegung tut gut!

Leitfaden des Hessischen Sozialministeriums zum Bau von Bewegungsparcours

Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und der Hochschule Rhein-Main sowie zwei Unternehmen hat das Hessische Sozialministerium vor allem die gesundheitlichen Effekte der Parcours in Darmstadt und Hanau
in den Blick genommen. Die erho-
benen Ergebnisse sind überaus
positiv. Daher wurde ein Leitfaden
entwickelt, um anderen Kommun-
en, Vereinen oder auch Unter-
tnehmen mit praktischen Hinwei-
sen bei der Errichtung und Nut-
zung ähnlicher Parcours zu hel-
fen.

„Ein ganz wichtiger Faktor ist die
Wahl des Standortes eines Bewe-
gungsparcours“, unterstreicht Tho-
mas Ritter, Leiter der Fachstelle
Sport beim Magistrat der Stadt
Hanau. Die Erreichbarkeit durch
öffentliche Verkehrsmittel, die
Nähe zu einem Kiosk oder Café
und ein Toilettenzugang seien da-
bei ebenso wichtig wie ein Sich-
tschutz. „Die Menschen dürfen
nicht das Gefühl haben, dass sie
beobachtet werden. Viele sind un-
sicher. Deswegen haben wir die
Geräte im Schlossgarten in einer
geschützten Ecke aufgestellt. So
muss sich keiner wie auf dem Prä-
sentierte Fühlen fühlen“, erklärt
Thomas Ritter. Etwas Abschirmung
ist nötig, da die Bewegungsparcours
direkt in den Städten liegen, um so
den Menschen eine wohnortnahe
Bewegungsmöglichkeit zur Verfü-
gung zu stellen.
„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung“, stellte der Hessische Sozialminister Stefan Grütter bei der Eröffnung des Projekts in Hanau im vergangenen Jahr fest. „Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben.“


**Auch der Geist profitiert**


**Es geht nicht um Leistung**

In den Bewegungsparcours in Hanau oder Darmstadt, die den Testlauf von einem Jahr jetzt hinter sich haben, geht es nicht um die sportliche Leistung „schneller, weiter oder höher“. Die Geräte sind leicht zu handhaben und selbst Spaziergänger in Alltagskleidung werden zum Ausprobieren animiert. Man kann die Geräte ohne große Kraftanstrengung bedienen. Daneben gibt es auch solche, die zur Massage von Akupunkturpunkten und zum Lockern der Muskulatur geeignet sind. Zudem sind die Geräte teilweise für zwei Personen nutzbar, was zusätzlich die Kommunikation untereinander fördert.

**Auch Sozialkontakte kommen in Schwung**

Und so tut der Parcours nicht nur Körper und Geist gut. Auch die soziale Seite spielt eine wichtige Rolle. Ohne Anmelden oder Gebühren kann man spontan Freunde, Nachbarn oder Bekannte treffen. Es entstehen neue Freundschaften. Man kann sich zu gemeinsamen (nicht nur Trainings-) Treffen verabreden. Fortgeschrittene Parcours teilnehmerinnen und -teilnehmer können sogar eine Trainingsleitung übernehmen. Mittlerweile ist Klaus Alt mit allen...


**Übungsleiter hat tagsüber Zeit**


In Hanau ist man zu dem Schluss gekommen, dass es gut ist, wenn Übungsleiter wie Reinhold Möller, die mit den Seniorinnen und Senioren trainieren, nicht mehr voll im Berufsleben stehen. Das hat mit den Hauptnutzungszeiten der Parcours von 10 bis etwa 16 Uhr zu tun. „Wir fangen mit den Übungen erst an, wenn die große Pause der benachbarten Schule vorbei und alles etwas ruhiger ist“, erläutert Thomas Ritter.


**In Darmstadt andere Geräte**

In Darmstadt als zweitem Modellstandort haben Menschen über 60, die früher nach eigenen Angaben in aller Regel keinen Sport betrieben haben, eine andere Geräteauswahl getestet. „Die Rückmeldungen, die wir von den Übungsleitungen, aber auch in unterschiedlicher Form von den Probanden direkt erhalten haben, bestätigen eindeutig unsere Hypothese: Das wichtigste beim zielgerichteten Trainieren ist eine kompetente Kommunikation“, konstatiert der Vizepräsidt für Sportentwicklung beim Landessportbund Hessen, Ralf Rainer Klatt.


**Mehr Kraft bei 90 Prozent der Probanden**

In einer Vorher-Nachher-Untersuchung der Parcours-Testphase in Darmstadt und Hanau haben Sportmedizinerinnen und –mediziner der Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt die Effekte eines angeleiteten dreimonatigen Turnens auf die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit erforscht. So konnte nachgewiesen werden, dass mehr als 90 Prozent der Probanden im
Alter zwischen 60 und 94 Jahren ihre funktionellen Leistungen verbessert haben. Drei Viertel aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ihre Beinkraft steigern können, zwei Drittel haben eine Steigerung des Gehaltens erzielt.


Mindestens zweimal die Woche

Physiologisch profitierte am deutlichsten von einem Bewegungsparcours, wer bislang weniger als fünf Stunden wöchentlich körperlich aktiv war und Defizite in Kraft, Gleichgewicht und körperlicher Mobilität aufwies. Voraussetzung für einen spürbaren Effekt ist, dass der Bewegungsparcours mindestens zweimal wöchentlich genutzt wird.

Eine Anleitung ist am Anfang wichtig