

### Wo die Oma steppt

Preußenpark, Wilmersdorf. Den Kinderspielplatz erwartet der Besucher. Berlins erster "Spielplatz für Senioren" dagegen ist noch ein wenig gewöhnungsbedürftig. Im Preußenpark gibt's beides.



Ein Bein grätschen und nach vorne damit, am schmalen Strich der Lippen kräuseln sich kleine Lachfalten. Hannelore ist ganz in ihrem Element. Die Übung macht die 56-Jährige regelmäßig. Und während sie trainiert, fällt ihr Blick auf den Beintrainer gegenüber: „So was hab' ich im Leben noch nicht gesehen“, sagt die 56-Jährige und meint die Oma, die dort auf dem Stepper mit Rock und Stöckelschuhen alles gibt. Ihr scheint der normale Parkrundgang wohl zu langweilig geworden zu sein.

### In Asien vorgeturnt

Der kostenfrei nutzbare Outdoor-Spielplatz für Senioren ist eine Idee der Firma "Playfit". Geschäftsführerin Renate Zeumer hat sie vor fünf Jahren aus China mitgebracht, wo die Trainingsgeräte mitten in der Fußgängerzone platziert – und immer gut genutzt sind. Playfit hat die artverwandten Geräte des ost-asiatischen Raums nachgebaut und europäischen Maßen angepasst. So kommt es, dass im Preußenpark jetzt Beweglichkeits-, Rücken- und Sprungkrafttrainer stehen. Acht Geräte sind es, auf einem Kreis von Rindenmulch. Ein graues Metallschild klärt auf: "Playfit Spielplatz".



### Herz und Kreislauf in Bewegung bringen

Wenn alte Leute nicht nur durch den Park laufen, sondern in Aktion zu sehen sind, werden sie von Jugendlichen auch nicht gleich abgeschrieben, findet Hannelore. Recht hat sie. "Fit statt Fett", bringt es Playfit-Geschäftsführerin Renate Zeumer auf den Punkt. Sie ist überzeugt, dass auch bewegungs scheue Menschen beim Vorbeilaufen in Versuchung kommen, Herz- und Kreislaufsystem in Bewegung bringen sollen.

,sich an den Geräten zu testen, die Extremitäten sowie „Spaß soll es machen!“ betont Zeumer.

### Und jeden Tag ein Ründchen trainieren



Die Zielgruppe jedenfalls ist ziemlich euphorisch. „Man ist an der frischen Luft und nicht in einem unpersönlichen Fitnessstudio. Die sind auch noch teuer“, erzählt Magdalena, 52. Auch Dagmar fährt jeden Tag in den Preußenpark, läuft ihr Ründchen, und dann geht die 77-Jährige an die Geräte. Die Idee reizte auch den Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf. Der öffentliche Platz wurde zur Verfügung gestellt, Playfit suchte Sponsoren, und so entstand die erste städtische Großanlage der Firma.

Hannelore wird weiter regelmäßig kommen: „Vielleicht könnte man noch was für Kinder machen“, meint sie: "Damit sie was zu tun haben, während die Oma die Geräte nutzt.“