



Land eröffnet Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren im Hanauer Schlosspark

Hier toben Oma und Opa

Die Hessische Landesregierung hat heute im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie zusammen mit der Stadt Hanau, dem Landessportbund, der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt sowie der Hochschule RheinMain als beteiligten Projektpartnern im Hanauer Schlossgarten einen Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren eröffnet.

„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit - und zwar in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben. Deswegen freue ich mich, heute diesen Bewegungsparcours der Öffentlichkeit übergeben zu können“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner in Hanau.

Hanau freue sich, Pilotstadt für das neuartige Bewegungsprogramm zu sein, erklärte Claus Kaminsky, Oberbürgermeister der Stadt Hanau: „Dieses niederschwellige und durchaus spielerische Angebot für Menschen, die nicht sportlich aktiv sind, passt gut zu unseren Bemühungen, in einer Gesellschaft langen Lebens die Interessen älterer Menschen auch und gerade bei der Gesundheitsprävention in den Blickpunkt zu rücken.“ Der Landessportbund Hessen begrüßt die Einrichtung von Bewegungsparcours für ältere Menschen in öffentlich gut zugänglichen Parkanlagen als Erweiterung von Infrastrukturen für Sport- und Bewegungsangebote. „Sie können eine sinnvolle Ergänzung der bestehenden Vereinsangebote sein, insbesondere wenn eine Beratung und Einführung zur Nutzung der Geräte stattfindet“, unterstrich Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin des Landessportbundes. „Daher werden wir gemeinsam mit dem Sportkreis Hanau und den örtlichen Sportvereinen



Frauen und Männer aller Altersgruppen haben Spaß beim kostenlosen Trainieren am Beweglichkeitstrainer aus Edelstahl.
Alle Fotos: playfit GmbH

Sorge dafür tragen, dass zeitweise Bewegungsberater für die Bewegungsparcours zur Verfügung stehen. Die Vereine werden wir anregen, die neue Sportstätte kreativ zu nutzen und in ihre Organisationsstruktur einzubinden.“

Hanau ist neben Darmstadt eine der beiden hessischen Pilotstädte, in denen das Hessische Sozialministerium je einen Bewegungsparcours für ältere Menschen zur Verfügung stellt.

Geräte in der Testphase

In einer ersten dreimonatigen Testphase erproben 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter wissenschaftlicher Anleitung und Auswertung den Bewegungsparcours. Für die wissenschaftliche Begleitung zuständig sind die Hochschule Darmstadt, die Abteilung Sportmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt sowie die Hochschule RheinMain.

„Die in einem Vierteljahr erzielbaren Effekte objektiv zu messen ist wissenschaftlich und gesundheitspolitisch von hoher Bedeutung und wird dazu beitragen, attraktive Bewegungsangebote für

ältere Menschen zu etablieren und den Einstieg in ein körperlich aktives und damit gesünderes Alltagsverhalten zu erleichtern“, betont Prof. Dr. Lutz Vogt von der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

Psychologische Wirkung

„Über die psychologischen Wechselwirkungen werden die Lebensqualität und die Lebensfreude der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gefördert, dauerhaft angeregt und stabilisiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine Verminderung von Ängsten und Depressionen, eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung der Grundstimmung und eine grundsätzlich höhere Zufriedenheit erreicht werden kann. Auch die soziale Dimension spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Der Bewegungsparcours bietet die Chance, sich bei Sport und Bewegung zu begegnen und der sozialen Isolation, Ausgrenzung und Stigmatisierung im Alter die rote Karte zu zeigen“, unterstrich Prof. Dr. Volker Beck, vom Fach-

bereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt.

Ziel des Parcours ist es, Seniorinnen und Senioren zur gesundheitsfördernden Bewegung an der frischen Luft zu motivieren. Das Konzept kommt aus Asien und ist inzwischen auch in Portugal und an einigen Standorten in Deutschland umgesetzt worden. Die Prävention vor Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes steht bei einem solchen Bewegungsangebot im Vordergrund. Jeder Fünfte (insgesamt 1,2 Millionen Menschen) in Hessen ist mittlerweile über 65, mit steigender Tendenz. Die Erkrankungshäufigkeit an Diabetes-Typ-2, der erworbenen oder Altersdiabetes, steigt deutlich mit dem Lebensalter, kann aber durch gezielte Präventionsprogramme mit Fokus auf Bewegung und Ernährung verhindert werden. Unter den 70-Jährigen in Hessen leidet heute ungefähr jeder Fünfte an Diabetes. Bei den 75- bis 80-Jährigen steigt der Anteil auf 25 Prozent.

Diabetes-Typ-2 ist dadurch eine der wichtigsten und in ihren Konsequenzen teuersten chronischen Erkrankungen in Hessen. „Gesundheitliche Prävention ist eine der wichtigen gesellschaftspolitischen Querschnittsaufgaben, die viele einzelne Politikbereiche betrifft, vernetzt und aufeinander abgestimmte Konzepte erfordert“, betonte Sozialminister Grüttner.

Gesundheitsförderprogramm

Aus diesem Grund habe die Hessische Landesregierung im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie das Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben - GesundBleiben“ aufgelegt. Es soll die Prävention in den verschiedenen Lebensphasen durch Projekte und Programme fördern. Die Bewegungsparcours für ältere Menschen sind ein Baustein in diesem Maßnahmenbündel. Der nächste Bewegungsparcours wird voraussichtlich im Juli 2011 in Darmstadt eröffnet. Auch auf dem Hesttag werden zwei Bewegungsparcours angeboten.



Spaß und Bewegung an frischer Luft im „Vorübergehen“ nun auch für Senioren.

Mehr Infos zum Bewegungsparcours gibt es im Internet unter: www.playfit.de. Weitere Informationen zum Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben - GesundBleiben“ finden Sie hier: <https://www.hessen-nachhaltig.de> (Themen und Projekte / Projekte / GesundLeben - GesundBleiben). (PM)

Dieter Hochgesand/Monika Staab: Wie die Frauen den Fußball eroberten

„Früchte des Traums“

Das Buch geht mit den fußballbegeisterten Frauen und Mädchen aus mehreren Generationen ein großes, wichtiges Stück des Wegs, der lang und steinig war. Nun hat sich ihr Traum erfüllt. Vor allem für die in Deutschland. Ihnen fliegen jetzt Akzeptanz, Zuneigung, Lob und Bewunderung en masse zu. UEFA-Pokalgewinne, Europameisterschaften in Serie und schon zweimal der Weltmeistertitel haben die Kickerrinnen längst und endgültig aus den einstigen Nischen und dunklen Schatten auf die große Bühne und ins gleißende Licht gebracht.

Die Weltmeisterschaft 2011 im eigenen Land gilt als vorläufiger Höhepunkt in Glanz und Glorie. Wie es nach all den langjährigen Verboten, der Verachtung, Ablehnung, dem Hohn, Spott und der Ignoranz in der Gesellschaft zu dieser sagenhaften Entwicklung kam, erzählt Monika Staab aus ihrer Sicht und dem Fun-

das ihrer gesammelten Erfahrungen. Die Fußball-Pionierin in den für Frauen und Mädchen damals noch immer schweren siebziger Jahren, Fußball-Lehrerin, Trainerin und Präsidentin des 1. FFC Frankfurt, den sie aus der Taufe hob, zu Deutschen Meisterschaften, Pokalsiegen und zum Gewinn des erstmals ausgespielten UEFA-Pokals führte, ehe sie als FIFA-Beauftragte für Frauenfußball in Entwicklungsländer Asiens, Afrikas und Ozeaniens auf eine abenteuerliche Reise ging, macht deutlich, unter welchen Zwängen und Nöten der weibliche Fußball in diesen Breitengraden noch zu darben und zu kämpfen hat. Und Dieter Hochgesand, der als langjähriger Journalist von zahlreichen globalen Sport-Großereignissen u.a. von fünf Fußball-Weltmeisterschaften der Männer berichtete, schildert, unter welchen relativ bescheidenen Bedingungen er als A-Lizenz-Trainer den kleinen Frankfurter Vorortverein SG Praunheim 1990 zur großen Überraschung der Szene in die neugegründete Bundesliga brachte. Ein Beispiel dafür, wie begeisterungsfähige Spielerinnen zu Beginn der „neuen Zeit“ im Frauenfußball Berge zu versetzen in der Lage waren. DFB-Präsident



Dr. Theo Zwanziger, überzeugter Freund und Förderer des weiblichen Fußballs sowie WM-OK-Chefin Steffi Jones, schon bei der SG Praunheim und dem 1. FFC Frankfurt als „tragende Säule“ aktiv, ehe sie Nationalspielerin wurde, widmeten dem Buch ihre Grußworte.

„Früchte des Traums“ - Wie die Frauen den Fußball eroberten, Monika Staab - Dieter Hochgesand, Röschen-Verlag, Frankfurt am Main, ISBN 978-3-940908-08-7, 19,95 Euro