



## Welchen Sport treibe ich mit 60 Plus?

### Berlin an einem Märzsonntag 2012

Ich sitze, auf den Abendflug wartend, in einem Berliner Park. Familien gehen spazieren, Kinder spielen auf dem Spielplatz. Plötzlich strömen jede Menge Senioren und Seniorinnen in Sportklammotten auf die von mir dann erst wahr genommene Funktionsgeräte zu.

Ein junger Sportler steht dabei und beginnt mit der Anleitung, richtig zu trainieren. Bisher kannte ich das nur von der „Mukkibude“.

Im Redaktionsteam stellten wir uns die Frage: Wie geht es weiter mit dem Sport vor Stuhlgymnastik?

Im DTV und umliegenden Sportvereinen gibt es die Angebote über Senioren Gymnastik – Laufen, Jedermann – und Rehabilitationsport. Der MTV z.B. bietet zusätzlich Wassergymnastik.

Eine verstärkte Abwanderung der 60 Plus Generation zu den Fitness-Studios lässt sich verzeichnen.

Nach einigen Recherchen im Internet zum Park in Berlin stieß ich auf „Playfit“. Im Hinblick auf die Möglichkeit, draußen Sport zu treiben, ein Paradebeispiel.

### Oktober 2013

Über Mailkontakt und Telefonat mit der Playfit GmbH erfuhr ich, dass es mittlerweile in Köln den ersten Parcours dieser Firma gibt. Also fuhr ich nach Köln-Longerich. Seit einem Jahr, so berichtete ein Anwohner, stehen die Geräte und werden von vielen Menschen unterschiedlichen Alters genutzt.

Eine schöne Möglichkeit sich an der frischen Luft sportlich zu betätigen.

### Der absolute Trend: Generationenspielflächen

Spielplatzgeräte für Senioren sind ein beliebter Treffpunkt für gesundheitsbewusste Menschen und erfreuen sich in Innenstädten, Parks und Grünanlagen immer größerer Beliebtheit. Besucher aller Altersgruppen treffen sich regelmäßig zu sportlicher Betätigung auf dem Generationenspielfeld. An der frischen Luft und mit speziellen Outdoor-Fitnessgeräten, wie beispielsweise der Beinwippe oder dem Balancebalken, werden Muskeln und Motorik trainiert und nebenbei soziale Kontakte geknüpft.

### Sportgeräte für Senioren

Mehrgenerationenspielflächen sind speziell auf die Aktivitäten älterer Menschen ausgerichtet und mit abwechslungsreichen Fitness- und Trainingsgeräten ausgestattet. Das Angebot der Outdoor Fitnessgeräte reicht von Koordination über Muskelaufbau bis hin zu Herz-Kreislauf-Training. Die seniorengeordneten Bewegungsgeräte tragen zu einer aktiven Freizeitgestaltung bei. Die Außengeräte sind äußerst robust und halten jedem Wetter stand. Hilfreiche Infotafeln, erklären in einfachen Schritten, wie man gesund trainiert. Generationenspielflächen machen einfach Spaß.

Petra Flüter

Quelle: [www.playfit.de](http://www.playfit.de) & [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)

