

Bewegungsparcours in Darmstadt und Hanau - Pilotprojekte des Hessischen Sozialministeriums

Eine empirische Untersuchung der Nutzung

Prof. Dr. Ing. Grit Hottenträger
Dipl.-Ing. (FH) Annina Kreißl



Geisenheim, Oktober 2012

4 Bewegungsparcours im Schlossgarten in Hanau

4.1 Lage und Beschreibung

Der Bewegungsparcours Hanau liegt relativ zentral in der Innenstadt, im „Schlossgarten“, einem Stadtpark, der sich zwischen der Eugen-Kaiser-Straße, der Corniceliusstraße, der Nordstraße und der Heinrich-Boltstraße befindet. Im Norden des Schlossgartens grenzt das Heinrich-Fischer-Bad, ein Frei- und Hallenbad der Stadtwerke Hanau, an. Östlich vom Parcours befindet sich ein neu errichtetes Senioren-Pflegeheim, das DOMICIL-Seniorenpflegeheim. Jedoch trennt ein Bachlauf das Seniorenheim vom Schlossgarten bzw. dem Parcours.

Im Süden mit direktem Zugang zum Schlossgarten liegt die Karl-Rehbein-Schule, ein Gymnasium der Stadt Hanau mit 1790 Schülern ab Klasse 5. Daneben liegt ein Kongresszentrum, der Kongress-Park Hanau, der Rahmen bietet für Tagungen, Messen, Events, Kulturveranstaltungen und Bankette. Im Westen, am Rand des Schlossgartens, befindet sich ein Biergarten mit einer öffentlich zugänglichen Toilette während der Öffnungszeiten (täglich ab 15.00 Uhr, samstags, sonntags und feiertags ab 11.00 Uhr), den Parkbesucher nach eigenen Angaben gerne aufsuchen. Im Norden des Schlossgartens verläuft ein Bach, der auch am Parcours vorbeifließt. Beliebter Treffpunkt für Familien ist ein Spielplatz im Norden des Parks. Der zentral gelegene Ententeich ist ebenfalls beliebt. An den Spielplatz grenzt eine Rasenfläche an, auf der Ball gespielt werden kann.

Der Schlossgarten und der Parcours sind mit dem ÖPNV gut erreichbar. Die Bus-Linie 3 vom Freiheitsplatz (zentraler Verkehrsknotenpunkt) fährt Richtung Norden mit Halt sowohl an der Haltestelle „Schlossgarten“ als auch am Schwimmbad. Die Fußgängerzone bzw. der Markt im historischen Stadtkern liegen fußläufig erreichbar.

Der Parcours selbst liegt im östlichen Randbereich des Parks. Er befindet sich ein bisschen abseits, entlang eines Nebenweges. Sträucher schirmen den Parcours räumlich nach außen und zur Bachböschung ab.

4.2 Aufbau des Bewegungsparcours

Der Bewegungsparcours ist folgendermaßen aufgebaut:

Er besteht aus 8 einzeln stehenden Geräten, die z.T. als Doppelgeräte ausgebildet sind und daher zu zweit nutzbar. Die Geräte sind parkseitig entlang des Nebenweges angeordnet. Gegenüber auf der anderen Seite des Weges stehen 2 Bänke.

Eine allgemeine Hinweistafel gibt Informationen zu dem Bewegungsparcours. Da die Tafel nicht allzu groß ist und auf der gegenüberliegenden Seite des Weges liegt, laufen die meisten Menschen vorbei ohne sie wahrzunehmen. Auf der Tafel steht das Motto des Parcours „Spielerisch fit durch sanfte Bewegung und Massage“. Zudem finden sich auf der Tafel allgemeine Hinweise zu Sicherheit und richtigen Benutzung der Geräte. Die Benutzung durch Kinder sollte nur unter Aufsicht von Erwachsenen sein. Eine Information über angeleitetes Training war zum Zeitpunkt der Untersuchungen nicht angebracht.

Jedes Gerät¹⁹ hat noch einmal eine eigene kleine Hinweistafel, in der die Bezeichnung des Gerätes, die Hauptfunktion und ein Sicherheitshinweis beschrieben sind:

Die Geräte und ihre Funktionen im Einzelnen:

- **Feinmotorik, Koordination, Balance, Beweglichkeit, Gelenkigkeit:**
 - **Sprungkrafttrainer:** Streckung und Spannkraft des Körpers, Koordination von Auge und Körper.
 - **Schultertrainer:** Beweglichkeit von Schultern und Ellenbogen, Massage der Handflächen; Förderung von Feinmotorik, Koordination, Balance.
 - **Rückentrainer:** Beweglichkeit der Wirbelsäule, Training und Lockerung Rücken, Hüfte, Gesäß; Gleichgewichtssinn.
 - **Beweglichkeitstrainer:** Beweglichkeit des ganzen Körpers, vor allem Schultern, Rücken, Hüfte, Arme; fördert Gelenkigkeit und Koordination.
- **Ausdauer und Kondition:**
 - **Beintrainer:** Kräftigung der Beinmuskulatur; Beweglichkeit; Koordination und Gleichgewicht; Förderung von Ausdauer und Kondition.
 - **Ganzkörpertrainer:** Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen; Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Kondition.

¹⁹ Geräte und Tafeln sind von Fa. Playfit

- Massage:

- Rücken-Massage-Gerät: Massieren und Lockern von Rücken und Hüfte, gleichzeitig Kräftigen der Beine.
- Massagegerät Hände: Mobilisierung der Handgelenke, Ellenbogen, Schultern und Beine, massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine, fördert Koordination und Gleichgewicht.



Abb. 12: Übersicht über Gelände in Pause



Abb. 13: Seniorin an Massagegerät (Foto: Kreißl)



Abb. 14: Seniorin mit Kindern an Lieblingsgerät



Abb. 15: Ganzkörpertrainer.



Abb. 16: Rückentrainer (Foto: Kreißl)

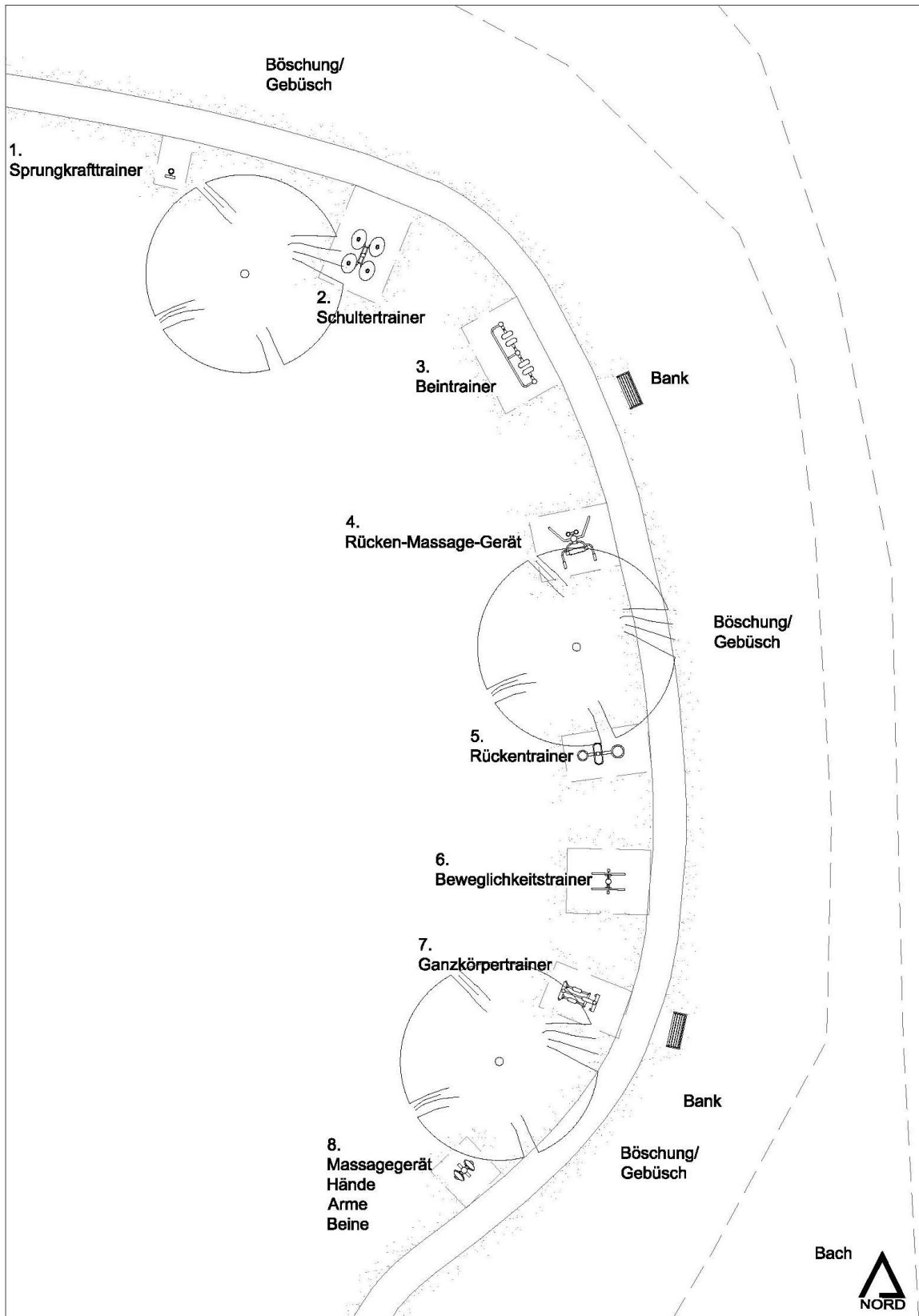


Abb.

17: Übersicht Bewegungsparcours im Schlossgarten Hanau

4.4 Vor-Ort-Interviews

Am Bewegungsparcours in Hanau wurden insgesamt 22 Interviews mit aktiven Nutzern und Nutzerinnen des Parcours geführt. Da viele der Besucher und Besucherinnen Personen mit Migrationshintergrund waren und kein oder wenig deutsch sprachen, war es schwierig Interview-Partner zu finden. Die Befragten waren alle außerhalb von betreuten Gruppen da. Es waren 11 Männer und 11 Frauen. Altermäßig war die Verteilung folgendermaßen:

Altersgruppe	Junge Erwachsene (18-35 J.)	„Mittlere“ Erwachsene (35 – 50 J.)	Ältere Erwachsene (50 – 65 J.)	Senioren (65- 75 J.)	Senioren über 75 J.
Anzahl der Interviewten	6	5	6	5	0

Tabelle 22: Altersverteilung der Befragten

Im Folgenden die Fragen und Antworten der Interviews:

1. a Wie oft kommen Sie hierher?

Fast die Hälfte (45 %) der Befragten kommt wöchentlich 1-2 Mal zum Parcours, weitere 14%, das waren 3 Personen, gaben sogar an, dass sie täglich (2 sogar mehrmals täglich!) kämen. 18% kommen immerhin 1-2 Mal im Monat und der Rest selten oder normalerweise gar nicht. Rund 60 % der Befragten nutzten demnach den Parcours regelmäßig und relativ intensiv.

1. b Nutzen Sie auch die betreuten Übungsstunden?

Von den 22 Befragten nutzte nur 1 ältere Frau die betreuten Übungsstunden, die in Hanau an zwei Wochen-Tagen, vormittags für 1 Stunde angeboten werden. Das heißt, dass fast alle individuell zum Training kamen.

2. Wie lange sind Sie bis zu diesem Ort hier unterwegs?

Die meisten Befragten, nämlich 82 %, benötigen von zu Hause bis zum Parcours 5- 10 Min. und 2 Personen max. 15 Min. 3 Personen gaben an eine halbe Stunde zu brauchen und 1 Person benötigt über 1 Stunde.

3. *Wie kommen Sie hierher? (Mobilität)*

Am häufigsten kamen die Befragten zu Fuß (52% N, 13 Personen). 4 Personen (16 % N) fahren (auch) mit dem Fahrrad. 6 Personen (24 % N), eine davon mit Gehbehinderung, nutzen das Auto und 2 den ÖPNV.

Einzugsbereich:

Verknüpft man die Wegezeiten mit der Art der Mobilität, lassen sich Aussagen über das Einzugsgebiet treffen:

Die Personen, die 5-10 Min. Zeit für den Weg zum Parcours benötigen, kommen meist zu Fuß oder auch mit dem Fahrrad. Zu Fuß entspricht das Wegestecken bis maximal 500-600 m, mit dem Fahrrad je nach Fahrgeschwindigkeit bis zu etwa 1 km. Das heißt die meisten der regelmäßigen NutzerInnen wohnen in der näheren Umgebung, in einem Umfeld von max. 500 m bzw. die Fahrradfahrer bis maximal etwa 1 km entfernt. Nur 2 Personen zu Fuß benötigen 15 Min. bzw. 30 Min., was bei zügiger Gehgeschwindigkeit maximal 1-2 km entsprechen könnte.

7 der Interviewte kommen jedoch auch aus dem weiteren Umfeld: sie fahren mit dem Pkw oder dem ÖPNV. Ihre Fahrzeiten dauern z.T. nur 5-10 Min., aber auch bis 30 Min. Das heißt, sie wohnen schon etwas weiter weg und könnten entweder aus Hanau oder auch aus der näheren Umgebung der Stadt kommen.

Eine Person, die eine Stunde mit dem PKW zum Parcours benötigt, kommt nur ab und zu zum Trainieren.

4. *Kommen Sie eher allein, mit Freunden etc.?*

Die Hälfte der Interviewten gab an, dass sie mit Familie kämen (52% N). Weitere 11% kommen mit Partner. Viele gaben auch an, dass sie alleine kämen (30 % N). 2 Personen kamen mit Kollegen.

5. *Warum kommen Sie hierher? (Motivation)*

Für die Nutzung des Parcours wurden 39 Gründe genannt. Die Antworten bezogen sich am häufigsten (38 % N) auf gesundheitliche Aspekte, wie Rückenbeschwerden, andere Beschwerden, Kreislauf und Blutdruck oder auch um Stress abzubauen und sich zu

entspannen. Jeweils weitere 20 % der Nennungen beziehen sich auf a) die Fitness zu verbessern oder auch um abzunehmen, b) auf die Freizeitgestaltung: dass man mit dem Kind spielen will oder an der frischen Luft sein und c) gibt es noch viele unterschiedliche Gründe, wie Spaß haben, aus Neugierde, die Geräte auszuprobieren etc.

6. *Sind Sie mit den Geräte-Angeboten zufrieden?*

Nur eine Person war mittelmäßig zufrieden und alle anderen (95 %) gaben an, dass sie völlig zufrieden seien.

7. *Was gefällt Ihnen besonders gut?*

38 Dinge gefallen den Befragten besonders gut am Parcours: allen weit voran steht der Beintrainer mit 34 % aller Nennungen. 7 Mal (18 %) bzw. 9 Mal (24 %) genannt wurden noch der Ganzkörpertrainer²² und das Rückenmassagegerät. Auch der Rückentrainer und das Handmassagegerät gefallen. 4 Personen (11%) finden schlichtweg alles gut. Genannt werden auch, dass der Parcours kostenlos ist und dass alles sauber ist.

8. *Was würden Sie sich hier noch (dringend) wünschen?*

Die meisten Interviewten wünschen gar nichts und sind einfach so zufrieden. Die Wünsche der anderen sind vielfältig: 4 Frauen hätten gerne einen Aufhänger für ihre Handtaschen. 3 Männer hätten (wie auch in Darmstadt) gerne eine Klimmzugstange, 2 Personen ein Fahrrad-Gerät. Sechs weitere Wünsche beziehen sich auf unterschiedliche Geräte und 1 Frau hätte gerne eine Toilette in der Nähe.

9. *Was gefällt Ihnen überhaupt nicht?*

Für 13 Personen (54 %) gab es nichts zu beanstanden. 4 Personen gefällt das Gerät für Sprungkraft nicht – es wird auch so gut wie nie genutzt. 1 Person stört der Müll und Dreck. Weitere Einzelnennungen sind: fehlende Toilette, fehlendes Trinkwasser, ein defektes Schild und 1 Person mag schlichtweg die Massagegeräte nicht.

²² Der Ganzkörpertrainer ist beliebt und wird oft, aber nur kurz genutzt. Es wäre zu überprüfen, ob er ggf. nicht „rund“ läuft.

10. Wie lange werden Sie sich heute hier aufhalten?

Über die Hälfte der Befragten (54 %) gab an, dass sie 30 Min. trainieren wollten; 3 weitere Personen (14 %) sogar eine volle Stunde. 32 % wollten 15 Min. bleiben.

11. a Wird der Parcours Ihrer Einschätzung nach sowohl von alten, als auch von jungen Menschen genutzt?

19 Personen sagten, dass der Parcours von jungen Menschen genutzt bzw. zum Teil genutzt werde. Ebenfalls 19 Personen waren der Meinung dass er auch von alten Menschen genutzt bzw. zum Teil genutzt würde. Nur 2 Personen verneinten diese Frage.

11. b Werden die Angebote gemeinsam von Jung und Alt genutzt?

Über die Frage, ob Jung und Alt den Parcours auch gemeinsam nutzten, gab es geteilte Meinungen: 10 Personen waren der Meinung „ja“ und 9 Personen verneinten. Vor allem der Rücken- und der Beintrainer würden gemeinsam genutzt.

12. Was tun Sie im Bürgerpark sonst noch?

Die Hanauer gehen im Schlosspark noch vielen weiteren Tätigkeiten nach: 12 gehen noch spazieren, 11 gehen mit Kindern auf den Spielplatz bzw. die Ballspielwiese, 4 füttern Enten. Lediglich 1 Person treibt noch Sport und 1 Person macht Yoga. Darüber hinaus gab es noch 6 Einzelnennungen, wie Biergarten aufsuchen, Hund ausführen etc.

13. a Kommen Sie auch bei Regen?

7 Personen (32%) kommen auch bei Regen, aber die Mehrheit von 59 % bzw. 13 Personen bleibt bei Regen zu Hause. (2 Personen machten dazu keine Angabe.)

13. b Kommen Sie auch im Winter?

Die meisten, nämlich 14 Personen bzw. 64%, gaben an, dass sie auch im Winter kämen. 7 Personen (32 %) verneinten die Frage und 1 Person wusste es noch nicht so genau.

14. Treiben Sie (außerhalb des Parcours) regelmäßig Sport?

Grob kann man sagen, dass knapp die Hälfte auch sonst noch Sport treibt (45,5%) und die etwas größere andere Hälfte (54,5 %) nicht sportlich aktiv ist.

4.5 Experteninterview

Um ergänzende Informationen und vor allem Informationen über die betreuten Trainingsstunden zu erhalten, wurde mit dem Leiter des Hanauer Sportamtes ein sog. Experteninterview geführt. Am Hanauer Parcours wurden an zwei Tagen in der Woche von 10:00 – 11:00 Uhr betreute Übungsstunden angeboten. Die Ergebnisse sind im folgenden zusammengefasst:

- Während sich für die Pilotphase 2011 noch mehr ältere Interessierte meldeten, als angenommen werden konnten, nahm die Teilnehmerzahl bei den betreuten Übungsstunden im Laufe des Jahres 2012 deutlich ab.
- Die Anzahl der Teilnehmenden an den betreuten Übungsstunden ist 2012 sehr schwankend, pro Stunde können zwischen 1 bis 15 Personen kommen.
- Es kommen teilweise noch die Leute aus der Pilotphase, teilweise sind auch neue Personen dazu gekommen.
- Gründe für das Wegbleiben sind u.a.: gesundheitliche Probleme oder auch die Vormittagstermine.
- Die Kurse sind zugleich auch Treffpunkte und die Teilnehmenden plaudern nach dem Training noch miteinander.
- Die Lage, vor allem auch der Schatten, werden von den Teilnehmenden als sehr gut angesehen und
- Die Geräteauswahl als „toll“ befunden;
- Der Leiter des Sportamtes: die Geräte sehen gut aus und machen neugierig; wichtig sind auch Bänke und Papierkörbe.
- Der Parcours und die Bänke dienen abends auch Jugendlichen zum Treffen (obwohl 100m entfernt ein Jugendzentrum besteht).
- Die Übungsleiter sind geschulte (Sport-) Trainer, die ehrenamtlich tätig sind.

- Es gab bisher kaum Vandalismus (nur ein abgebranntes „Hütchen“ an einem Gerät und ein abgeknicktes Schild).
- Im Park finden auch Veranstaltungen, wie das jährliche Weinfest, statt, wodurch der Parcours auch für ein breiteres Publikum bekannt wird (allerdings wurde er beim diesjährigen Weinfest vorsichtshalber abgesperrt).
- Für 2013 sind geplant:
 - Zwei zeitlich begrenzte Kurse anzubieten (vor und nach den Sommerferien).
 - Die Öffentlichkeitsarbeit wieder zu verstärken.
 - Evtl. ein Extra- Angebot des Seniorenbüros.
- In Hanau wurden weitere bewegungsfördernde Maßnahmen gestartet:
 - Im Rahmen eines Pilotprojektes des LSB gibt es ein Aktivteam, das Brainwalking anbietet.
 - Auch soll an der Kneippanlage ein Barfußpfad eingerichtet werden.

4.6 Befragung der Teilnehmer/-innen der angeleiteten Trainingsstunden

Um Genaueres über Motivation und Trainingsverhalten der Kurs-Teilnehmer/innen zu erfahren, wurden von den Übungsleitern Fragebögen verteilt. An der Befragung 7 Personen teil; 3 Frauen und 4 Männer. Sie sind zwischen 50 Jahren und bis über 75 Jahre alt. Sie werden im Folgenden kurz als „Befragte“ bezeichnet. Die Überschriften entsprechen den Fragen im Fragebogen (kursiv).

Altersgruppe	Ältere Erwachsene (50 – 65 J.)		Senioren (65 - 75 J.)		Senioren (über 75 J.)	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Anzahl der Interviewten	0	2	2	1	1	1

Tabelle 23: Alters- und Geschlechterverteilung bei den Fragebögen (Trainingsstunden)

1. Haben Sie bereits an der Pilotstudie 2011 teilgenommen?

5 der Befragten hatten bereits an der Pilotstudie teilgenommen und waren dabei geblieben, 2 Befragte sind neu dazu gekommen.

1. a) Wenn bereits teilgenommen: was motiviert Sie weiterzumachen?

	50 - unter 65 Jahre		65 - unter 75 Jahre		über 75 Jahre		Nennungen Gesamt		
	W	m	w	m	w	m	w	m	N
Bewegung (tut gut)	0	1	1	1	1	1	2	3	5
Kontakte knüpfen	0	0	1	0	0	0	1	0	1
Spaß/Freude	0	1	0	0	0	0	0	1	1
im Freien trainieren	0	1	0	1	0	1	0	3	3
Anzahl Gesamt	0	3	2	2	1	2	3	7	10

Tabelle 24: Motivation zum weiteren Training, Alters- und Geschlechterverteilung der Interviewten (w= weiblich, m= männlich, N= Nennungen)

1.b) Die neu Hinzugekommenen: wie haben Sie von den Übungsstunden erfahren?

Da hier 8 Antworten gegeben wurden, wurde die Frage nicht nur von den Neuhinzugekommenen beantwortet. Es wurde 5 Mal angegeben, vom Parcours aus der Zeitung erfahren zu haben, 2 Mal hatten Freunde darauf aufmerksam gemacht und 1 Mann hat den Parcours im Park selbst entdeckt.

2. Warum nehmen Sie an den angeleiteten Übungsstunden teil?

Die Gründe für die Teilnahme an den Übungsstunden sind sowohl der Erhalt und die Verbesserung der eigenen Fitness und Gesundheit (4N), wie auch soziale Aspekte, wie die „nette Gruppe“ (3N). Zwei Personen nennen auch explizit als Grund die gute fachliche Betreuung.

3. + 4. Wie oft kommen Sie zur Zeit hierher? Trainieren Sie auch außerhalb der betreuten Übungsstunden am Parcours?

Die meisten Befragten, nämlich 6 Männer und Frauen, kommen 1 Mal pro Woche zu den Übungsstunden zum Training, 1 Frau davon unregelmäßig. Eine Frau jedoch kommt Mindestens 3 Mal pro Woche zum Training. Sie und ein Mann kommen auch außerhalb der betreuten Stunden. Jedoch kommen die meisten, 5 Personen ausschließlich zur betreuten Übungsstunde.

5.+ 6. Wie lange sind sie hierher unterwegs? (Wegezeit von zu Hause zum Parcours) Wie kommen Sie hierher?

Die meisten, d.h. 4 der 7 Befragten kommen mit dem Fahrrad aus dem näheren Umfeld des Schlossparks und brauchen nur 5-10 Min. für den Weg. 2 Personen sind mit 15-30 Min. deutlich länger unterwegs. Sie kommen zu Fuß und /oder mit dem Fahrrad. 1 Person nutzt den PKW, er braucht aber auch nur 5-10 Min. Niemand nimmt Wege über eine halbe Stunde in Kauf.

7. Sind Sie mit den Geräte- Angeboten zufrieden?

Außer einer Person sind alle sehr zufrieden mit den Geräten. Ein älterer Mann (65-75 J.) ist lediglich „mittelmäßig“ zufrieden. Eine eigentlich sehr zufriedene Frau wünschte ein zusätzliches „Kombinationsgerät“, wobei leider unklar bleibt, was damit gemeint ist.

8. Was gefällt ihnen besonders gut? (Mehrfachnennungen möglich)

Am beliebtesten sind eindeutig der Rücktrainer, der Beintrainer und der Ganzkörpertrainer. Die Massagegeräte und der Beweglichkeitstrainer sind interessanterweise nicht so beliebt, obwohl sie ja eigentlich durch die roten Kunststoffscheiben einen hohen Aufforderungscharakter haben. Das Sprungkraftgerät wird auch nur von einer Person genannt. Die Angaben über Präferenzen decken sich mit den Beobachtungen.

	50 - unter 65 Jahre		65 - unter 75 Jahre		über 75 Jahre		Nennungen Gesamt		
	w	m	w	m	w	m	w	M	N
a. Geräte									
1. Sprungkraft	0	1	0	0	0	0	0	1	1
2. Schultertrainer	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Beintrainer	0	1	1	1	0	0	1	2	3
4. Rücken-Massage-Gerät	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Rückentrainer	0	1	1	0	0	1	1	2	3
6. Beweglichkeitstrainer	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7. Ganzkörpertrainer	0	1	0	1	1	0	1	2	3
8. Massagegerät Hände, Arme, Beine	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Summe	0	4	2	2	1	1	3	7	10

Tabelle 25: Beliebteste Geräte nach Altersgruppen und Gender (w= weiblich, m= männlich, N= Nennungen)

Desweiteren wird auch ein Mal die gute Lage erwähnt, die auch bei dem Experteninterview sehr positiv hervorgehoben wurde.

9. Was würden Sie sich hier noch (dringend) wünschen? (Mehrfachnennungen möglich)

Bis auf den oben bereits erwähnten einen Wunsch nach einem „Kombinationsgerät“ sind alle Befragten wunschlos zufrieden.

10. Gibt es etwas an diesem Ort, das Ihnen überhaupt nicht gefällt? (Mehrfachnennungen möglich)

Für die 6 Personen, die die Frage beantworteten, gab es nichts, was ihnen überhaupt nicht gefällt.

11. Wären Sie bereit für die Übungsstunden einen kleinen Beitrag zu entrichten?

Vier Personen fänden einen Obolus von 1-2 € pro Übungsstunde in Ordnung; eine Person würde nichts bezahlen wollen. (2x keine Antwort)

12. Treiben Sie zusätzlich regelmäßig Sport? Welche Sportart und ggf. in welchen Einrichtungen?

Außer einer Frau treiben alle weiteren sechs Befragten zusätzlich, regelmäßig Sport.

Vier Befragte gaben zwei weitere Sportarten an und zwei Personen je eine. Eine etwas jüngere Frau (50-65 J.) geht noch zum Seniorensport und eine über 75 Jährige geht zur Gymnastik und außerdem noch wandern. Rückenschule und wandern gab auch ein über 75 jähriger Mann an. Von den drei anderen Männern fahren zwei Fahrrad, einer geht zusätzlich wandern. Der Dritte treibt Seniorensport und Nordic Walking.

	50 - unter 65 Jahre		65 - unter 75 Jahre		über 75 Jahre		Nennungen Gesamt		
	w	m	w	m		m	w	m	N
Walking/ Nordic-Walking	0	1	0	0	0	0	0	1	1
Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik/ Rückenschule	0	0	0	0	1	1	1	1	2
Seniorensport	0	1	1	0	0	0	1	1	2
Fahrradfahren	0	1	0	1	0	0	0	2	2
wandern	0	0	0	1	1	1	1	2	3
Anzahl Gesamt	0	3	1	2	2	2	3	7	10

Tabelle 26: Ausgeübte Sportarten nach Alters- und Geschlechterverteilung der Interviewten (w= weiblich, m= männlich, N= Nennungen)

Zwei Personen gehen zum Sport in einen Verein, die meisten aber (4 Personen) treiben individuell und selbst organisiert noch individuell Sport.

13. Haben Sie den Parcours schon einmal weiterempfohlen? Mit welcher Resonanz?

Alle 7 Befragten haben den Parcours schon einmal weiterempfohlen. Fast immer wurde darauf mit Interesse reagiert (6 N).

4.7 Resümee

Der Pilotparcours im Schlosspark in Hanau wird insgesamt sehr gut angenommen. In den drei Untersuchungstagen waren 418 Personen an dem Parcours zu zählen (aktive und nicht aktive Besucher). Ein großer Anteil waren aufgrund der naheliegenden Schulen und des ebenfalls in der Nähe befindlichen Spielplatzes, Kinder, vor allem Schulkinder, aber auch etliche Kleinkinder, die mit Begleitpersonen kamen.

189 Erwachsene und Jugendliche nutzten an den drei Untersuchungstagen den Parcours *aktiv*. Der Anteil der aktiven Jugendlichen war verhältnismäßig hoch mit 20 % an der Gesamt-Gruppe der aktiven „Jugendlichen und Erwachsenen“. Den Hauptanteil (50 %) der aktiven Nutzer stellen die jüngeren Erwachsenen und die Erwachsenen mittleren Alters, zwischen ca. 18 -50 Jahren. Sie sind zugleich auch die größte Altersgruppe. Die meisten dieser Altersgruppe kommen um zu trainieren oder auch, um die Geräte ein wenig zu erproben. Etwa die Hälfte der Erwachsenen war mit Kindern da, sehr viele mit anderen Erwachsenen. Über die Hälfte trainierte recht ausdauernd an den Geräten 15-30 Min. oder sogar bis über eine Stunde. Die mit Kindern da waren, probierten die Geräte z.T. nur aus, aber viele hatten auch gemeinsam mit den Kindern an den Geräten Spaß.

Der Anteil der älteren aktiven Erwachsenen (über 50 J.) und Senioren (über 65 J.) liegt mit rund 30 % aller aktiven „Erwachsenen und Jugendlichen“ sehr hoch. Von den 50-65-jährigen trainierten etwa zwei Drittel recht intensiv 15-30 Min. und auch länger; bei vielen Senioren nahm die Trainingsdauer jedoch ab.

Auffällig ist bei den Nutzern und Nutzerinnen in Hanau, dass in allen Altersgruppen von Jugendlichen bis zu den Senior/innen der Anteil der Frauen über dem der Männer liegt. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der aktiven Frauen auf rund 60 % zu 40 % Männern.

In Hanau kommen deutlich weniger Erwachsene alleine zum Parcours als in Darmstadt und auch auffallend weniger in Sportoutfit. Auch die Interviews lassen darauf schließen, dass hier zwar auch Sportler und bewegungsaktive Menschen trainieren, aber möglicherweise sogar mehr Menschen den Parcours nutzen, die sportlich weniger aktiv sind.