

Menschen jeden Alters trainieren ihre motorischen Fertigkeiten

Gesundheitspfad im Grugapark in Essen eröffnet.



In der Stadt Essen wird Gesundheit groß geschrieben. 2012 wurde daher vom Rat der Stadt Essen und vom AUVG (Ausschuss für Umwelt und Verbraucherschutz, Grün und Gruga) ein neues Konzept zur Entwicklung des Grugaparks beschlossen: Das "Parkentwicklungskonzept Grugapark 2020", in dessen Rahmen ein neuer Gesundheitspfad entstehen sollte.

Unter dem Motto "Mehr Bewegung für Jung und Alt" sollte das Angebot „Bewegung an frischer Luft“ in einem geschützten Raum ermöglicht werden. Bewegungsparcours für Jung und Alt, geübte und ungeübte Menschen sollten entwickelt werden, mit dem Ziel, ein attraktives Übungsangebot zu schaffen, das die Möglichkeit bietet, altersgerecht, spielerisch und mit hohem Spaßfaktor die Vitalität und motorischen Fähigkeiten der Menschen zu steigern.

„Das Parkentwicklungskonzept, das im Jahr 2012 vom Rat der Stadt Essen beschlossen wurde, beinhaltet die Maßnahme-Empfehlung, einen „Gesundheitspfad“ zu errichten, der der steigenden Nachfrage nach Gesundheitsangeboten im Allgemeinen entgegen kommt. Aus dem Grund wurden seit 2014 fünf Aktionspunkte im Park errichtet, mit Geräten, die Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. Zum Abschluss des Projektes, das nun zusammen mit bereits

bestehenden Gesundheitsangeboten fünfzehn Stationen umfasst, wurde in 2016 eine größere Fläche mit insgesamt 17 Geräten der Firma playfit bestückt. Die Standorte wurden sorgfältig ausgewählt. Einerseits sind sie vom Rundweg aus zu sehen, andererseits sind sie so weit entfernt, dass sich die Nutzer nicht „auf dem Präsentierteller“ fühlen. Damit wurde die Hemmschwelle für eine Nutzung gering gehalten. Mittlerweile hat sich das neue Angebot im Grugapark etabliert. Jogger und Walker, die den Park schon in den Morgenstunden besuchen, bauen die Stationen in ihr Trainingsprogramm ein, über den Tag verteilt üben sich Alt und Jung an den Geräten und Kursteilnehmer der im Park liegenden Gesundheitseinrichtung „Kur vor Ort“ laufen die Stationen gezielt an. Mit dem Gesundheitspfad hat der Grugapark ein neues attraktives Angebot, das von Parkbesuchern unterschiedlichen Alters gut und regelmäßig genutzt wird und möglicherweise auch neue Nutzergruppen erschließt“, sagt Dipl.-Ing. Thomas Hanster, Leitung Grugapark Essen.

Der Rundweg im Grugapark verbindet gemäß diverser Übersichtstafeln im Grugapark Essen 12 Stationen: fünf Geräte-Parcours und sieben Stationen mit „Sonstigen Angeboten“. Seit Herbst 2016 steht der playfit Teil dieser Anlage zur Gesundheitsförderung bereit. „Gesundheitsförderung ganz nebenbei für die Besucher des Grugaparks ist der Gedanke des neuen Angebotes, das vom Parkeingang am Grugabad über den neuen Trainingsparcours am ehemaligen Landhaus bis zu den Trainingsstationen unterhalb des Gradierwerkes am Kurhaus führt“: so die Information der Stadt Essen im April 2017.

„Wir haben mit dem neuen Parkentwicklungskonzept die Empfehlungen gegeben, dass der Grugapark auch in diese Richtung aktiv werden sollte“, ergänzt Hans-Peter Huch, Vorsitzender des AUVG. „Wir wollen, aufbauend auf bereits bestehenden Erkenntnissen, alle Nutzergruppen wie Kinder, Senioren, Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen berücksichtigen und ein Bewegungsangebot für alle verwirklichen.“

Der playfit-Trainingsparcours ist die Station 2 von insgesamt 12 Stationen des Gesundheitspfades. Hier können alle Körperpartien zielorientiert oder aber auch spielerisch trainiert werden. Das Stationsschild „Gesundheitspfad – Geräte-Parcours Station 2“ weist auf ein Gleichgewichts-, Kraft- und Ausdauertraining hin.

Zum Training in jedem dieser Bereiche stehen mehrere Geräte zur Verfügung. Anleitungen zu den Übungen finden die Besucher sowohl auf den Geräten selbst als auch auf den jeweiligen Hinweisschildern, die gut lesbar jeweils neben den Geräten positioniert sind. Auf einer Schautafel wird die korrekte Anwendung der Geräte beschrieben, auch die zu ▶



In the town of Essen much emphasis is placed on health, which is why, in 2012, a new concept for the development of the Grugapark was adopted by the Council of the City of

Essen and by the AUVG (Ausschuss für Umwelt und Verbraucherschutz, Grün und Gruga / Committee for environmental and consumer protection, green areas and Gruga): The “Park Development Concept Grugapark 2020”, consisting of the creation of a new health trail. Under the slogan “more exercise for young and old”, it enables visitors to ‘exercise in the fresh air’.

Activity trails for young and old whether experienced and inexperienced

should be developed with the goal of creating an attractive range of age-appropriate, playful and fun facilities, which gives users the opportunity to increase their vitality and motor skills.

“The park development concept which was created in 2012 by Essen City Council contains the recommended measures for installing a “health trail” which meets the growing demand for health facilities in general. This has led to the installation of five action points in the park since 2014, offering items of equipment which train balance, strength, endurance and coordination. At the end of the project – which now encompasses fifteen stations together with the pre-existing health facilities – in 2016 a larger area was equipped with a total of 17 items of playfit equipment. The locations were carefully selected. On the one hand, they can be seen

from the circular path, but, on the other hand, they are so far away that users don’t feel “on show”. So, its location helps attract more users who may otherwise have been put off if it had been in a more prominent position. In the meantime, the new facility in the Grugapark was well received. Joggers and walkers already visiting the park in the mornings are incorporating the stations into their training programmes. Sporadically throughout the day, old and young people practise on the equipment, and participants of the health facility “Kur vor Ort” (local health facility) located in the park work through the stations. With the health trail Grugapark has a new attractive facility which is regularly used

by park visitors of various ages and also potentially taps into new groups of users,” says Thomas Hanster (graduate of engineering), Manager of Grugapark Essen.

The circular path in Grugapark connects 12 stations in accordance with various synoptic tables in Grugapark Essen: five equip- ▶



► beachtenden Sicherheitshinweise und ein Piktogramm sind dort aufgeführt.

An den 17 Geräten können zusätzlich die Beweglichkeit und die Sprungkraft trainiert werden.

Einige der Geräte, wie zum Beispiel der Rollstuhltrainer, der Duplex Schultertrainer oder das Armfahrrad sind auch für die Benutzung durch Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer ausgelegt und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Inklusion innerhalb des Grugaparks.

Zur Entspannung gibt es an mehreren Geräten auch die Möglichkeit der Massage und des Faszien-Trainings, was besonders für den verspannten Rücken und die Beine gerne in Anspruch genommen wird.

Nach dem Training bietet der neben dem Standort gelegene Kiosk am Landhaus köstliche Erfrischungen, leckere Speisen sowie ausreichende Sitzgelegenheiten unter Sonnenschirmen

zur Entspannung. Sanitäre Anlagen befinden sich angrenzend.

Teil des Konzepts des Grugaparks ist die Aufteilung des Gesundheitspfades in verschiedene Themenbereiche wie zum Beispiel "Balancieren und Gleichgewicht", "Motorik und Koordination", "Krafttraining und Muskelaufbau" sowie "Ausdauer und Kreislauf". An sieben weiteren Standorten des Gesundheitspfades gibt es "Sonstige Angebote" wie zum Beispiel eine Kneippanlage, einen Barfußpfad, einen Niedrigseil-Parcours, eine Calisthenics-Anlage, einen Tampen-Wipper, eine Drehscheibe und ein Gradierwerk zum Atemtraining.

Prof. Spie, Vorstand des Stiftungsvereins Grugapark Essen e.V.: „Die intensive Nutzung der schon im letzten Jahr installierten Stationen des Gesundheitspfades durch die Parkbesucher unterstreicht die Richtigkeit der Initiative des Stiftungsvereins, alle Bewegungsangebote im Park mit den neuen Gerätestandorten über einen Rundweg zu verbinden. Sie trägt dem zunehmenden Gesundheits- und Bewegungsbedürfnis der Menschen Rechnung, spricht alle Generationen von Besuchern gleichermaßen an und schafft einen geschützten Bewegungsraum für die verschiedenen Altersgruppen". Durch die tatkräftige finanzielle Unterstützung des Stiftungsvereins Grugapark und verschiedener Sponsoren ist es der Stadt Essen gelungen, ein hervorragendes modernes Konzept eines Gesundheitspfades, das alle Mitglieder unserer Gesellschaft mit einbezieht, zu entwickeln und umzusetzen. Hierdurch wird ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung der Stadt Essen geleistet und gleichzeitig die Inklusion aller Altersgruppen gefördert.“ ■

Fotos: playfit



► ment obstacle courses and seven stations with "other facilities". Since autumn 2016 the playfit part of these facilities has been available for health promotion. "The idea of the new facility is to promote health while visiting Grugapark, leading from the park entrance at Grugabad swimming pool through the new training courses at the former country house to the training stations below the graduation tower at the spa building," according to information from the City of Essen in April 2017.

"With the new park development concept, we recommended that Grugapark should also be active in this respect," adds Hans-Peter Huch, Chairman of the AUVG. "Based on existing knowledge, we want to take into consideration all user groups such as children, senior citizens, people with different disabilities and realise something for everyone to exercise."

The playfit training obstacle course is station 2 out of a total of 12 stations on the health trail. This is where all body parts can be targeted or just trained in a fun way. The station sign "Health trail – equipment obstacle course station 2" refers to balance, strength and endurance training. Several items of equipment are available for training in each of these areas. Visitors can find instructions for the exercises both on the equipment itself and on the respective information signs, which are easy to read and positioned next to the equipment. There is a chart showing the correct usage of the equipment, and the safety instructions to be observed with accompanying pictures. The 17 items of equipment can also be used for flexibility and plyometric training. Some of the equipment – such as, for example, the wheelchair trainer, the duplex shoulder trainer or the arm cycle machine – is also designed for wheelchair users and, thus, makes an important contribution in Grugapark being inclusive.



For relaxation, there is also the possibility of massage and fascia training using several items of equipment, which is used particularly for tense or tired backs and legs.

Following training, for relaxation, the nearby kiosk at the country house serves refreshments, delicious meals and there are plenty of seats underneath parasols. Sanitary facilities are adjacent.

Part of the Grugapark concept is the division of the health trail into different topical areas, such as "balancing and equilibrium", "motor skills and coordination", "strength training and muscle building" as well as "endurance and circulation". At seven other locations of the health trail there are "other facilities" such as, for example, a Kneipp facility, a barefoot path, a low-rope obstacle course, a calisthenics facility, a rope rocker, a turntable and a graduation tower for breathing exercises.

Prof. Spie, Chairman of the foundation association, Grugapark Essen e.V.: "The intensive use of the health path's stations, which were installed in the last year, by visitors to the park validates the foundation's initiative to connect all exercise facilities in the park to the new equipment locations in a circular path. It takes into account increasing health and exercise needs of people, appeals to all generations of visitors equally and creates a protected place to exercise for different age groups." Due to the active financial support of the Grugapark Foundation and various sponsors, the city of Essen has succeeded in developing and implementing an outstanding, modern concept of a health spa which is inclusive of all members of our society. This makes an important contribution to the promotion of health in the city of Essen and, at the same time, promotes inclusion of all age groups. ■

Photos: playfit