

BAGSO testet playfit Bewegungsparcours

2030 wird jeder dritte Bürger in Deutschland älter als 60 Jahre sein. Der demografische Wandel hält viele Herausforderungen bereit, eine lautet: möglichst gesund alt zu werden. Bewegung spielt dafür eine wesentliche Rolle. Dabei kommt es nicht darauf an, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Die Bewegungen sollen einfach sein, Spaß machen und die Menschen dazu motivieren, regelmäßig aktiv zu sein. Ein Bewegungsparcours kann in diesem Zusammenhang einen wichtigen Beitrag leisten. Gemeinsam mit neun Seniorinnen und Senioren besuchte die BAGSO am 18.6.2013 einen solchen Bewegungsparcours in Bonn-Bad Godesberg und prüfte acht unterschiedliche playfit Geräte, die in der Parkanlage des St. Vinzenzhauses stehen.

Fazit: playfit Geräte sind für jeden geeignet, egal ob sportbegeistert oder Bewegungsmuffel, ob älter oder jünger, allein oder zu zweit. Die Anleitung zu den Geräten ist einfach, gut verständlich und ausreichend. Verschiedene Schwierigkeitsstufen mit Trainingsintervallen und zusätzlichen Informationen sind nicht gewünscht. „Wie lange ich trainiere und wie oft ich die Übungen wiederhole, entscheide ich selbst. Dafür brauche ich keine Anweisung auf einem Schild. Wichtig ist doch, dass man sich überhaupt bewegt, und die Übungen machen Lust auf mehr“, so Emerich K., 76 Jahre.

Die playfit Geräte haben ein schönes Design und deshalb einen hohen Aufforderungscharakter: „Man probiert die Geräte gern mal aus. Sie sind trotz vielseitiger Bewegungsabläufe einfach zu bedienen, man fühlt sich sicher und hat keine Angst, sich zu blamieren. Schön ist, dass die Geräte ohne Sportbekleidung und auch zu zweit nutzbar sind – das fördert die Kommunikation.“

Eine Studie des Hessischen Sozialministeriums belegt, dass bei regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours neben dem eigenen Wohlbefinden auch die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert wird, denn mit mehr Kraft in den Beinen und einer verbesserten Balance können z. B. Treppen besser bewältigt werden. Mit dem geeigneten Maß und der jeweiligen richtigen Form von Bewegung stärkt ein solcher Parcours aber nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele und ebenso das soziale Miteinander.

In Senioreneinrichtungen gibt es viele Möglichkeiten, einen Parcours bekannt zu machen, z. B. über hausinterne und externe Aushänge. Ausgehend vom Park im St. Vinzenzhaus entwickelte die Testgruppe Ideen, die auch auf öffentliche Parcours übertragbar sind. Dabei ist es wichtig, Kooperationen zu schaffen: Sportvereine, Volkshochschulen sowie Senioren-Organisationen und an-



dere Initiativen können regelmäßige Angebote auf privaten und öffentlichen Bewegungsparcours gestalten und so Menschen mit den Geräten vertraut machen.

Bewegungsparcours halten fit, fördern die Gesundheit und Freude an der Bewegung, sie sind kostenlos und ohne Verpflichtung jederzeit nutzbar. Nicht zu unterschätzen ist der Aspekt der Geselligkeit in Zeiten der steigenden Anzahl von Single-Haushalten. ■

*Katharina Braun
BAGSO Service GmbH
braun@bagso-service.de*