



## IDEE

**Wissenschaftliche Studie belegt hohen Aufforderungscharakter und einfache Handhabung der playfit® Geräte:**

## NEWS

## FITNESSGERÄTE

playfit® - Hohe Akzeptanz bei Erwachsenen und Senioren nach einer Studie der FH-Wiesbaden in Kooperation mit dem Frauenreferat und dem Grünflächenamt Frankfurt/Main (Veröffentlichung Oktober 2008)\*

## QUALITÄT

## FITNESSPARKS

\*"Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen" von Prof. Dr. Grit Hottenträger und Dipl. Ing. Jessica Jacoby, Elke Maurer

## PRESSE

**Im Rahmen dieser Studie wurden playfit® Geräte ausgesprochen gut bewertet**

## VIDEO

Laut Studie wird die allgemeine demographische Entwicklung dazu führen, „dass künftig eine größere Anzahl älterer Menschen die Freizeitangebote in Frei- und Grünflächen nutzen werden“.

## NETZWERK

## IMPRESSUM

Als Bestandteil der Studie wurde auch das Angebot an Fitnessgeräten, die im Freien aufgestellt werden, ins Visier genommen.

Drei verschiedene Gruppen an Gerätetypen wurden in Bezug auf Art und Funktionsweise identifiziert und an bestehenden Standorten untersucht. playfit® Geräte wurden als eine dieser Gerätetypen ausgewählt und zwar an unserem Standort im Preußenpark in Berlin. Erfreulicherweise werden unsere Geräte als ein sehr positives Beispiel bewertet. Laut Studie: „Die Geräte werden sehr gut von Erwachsenen, insbesondere auch von Älteren angenommen.“

Man beobachtete, dass die regelmäßige Nutzung der Outdoor-Fitnessgeräte nicht nur einen Trainingseffekt erzielt sondern auch die Kommunikation unter den Nutzern fördert. "Medizinisch sind die vielfältigen gesundheitsfördernden Aspekte von Bewegung heute nachgewiesen. Bewegung, Wohlbefinden und soziale Integration wirken sich positiv auf die physische Fitness und auf das geistig-psychische Wohlbefinden aus und tragen somit zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinn bei", so die Studie.

Dieses deckte sich auch mit unseren eigenen Erfahrungen und dem stets erklärten Ziel von playfit®, Erwachsene und Senioren zu mehr Bewegung zu motivieren.

**PDF der Ergebnisse der Untersuchungen am playfit® Standort in Berlin**

# Genderdifferenzierte Untersuchungen zur Freiflächennutzung älterer Menschen

Prof. Dr. Grit Hottenträger  
Dipl. Ing. Jessica Jacoby, Elke Meurer



Geisenheim im Oktober 2008

### 3.6 Fitnessparcours im Preußenpark in Berlin

Der Preußenpark liegt in Berlin direkt am Fehrbelliner Platz. Er liegt somit im Stadtteil Wilmersdorf und nahe am Stadtteil Charlottenburg. Er ist gut mit ÖPNV, sowohl der U-Bahn als auch Buslinien, erreichbar. Nachteilig ist, dass der Fehrbelliner Platz auch für den PKW-Verkehr einen Verkehrsknotenpunkt darstellt und der Preußenpark zumindest an einer Seite von einer 4-spurigen Straße begrenzt wird. Der Preußenpark ist ein „klassischer“ Park mit waldartigen Bereichen und einer etwas tiefer liegenden großen zentralen Rasenfläche. Angegliedert an diese Fläche ist ein großer Spielplatz für Kinder. Auf der gegenüberliegenden Seite der Rasenfläche wurde im Frühjahr 2007 in dem waldartigen Bereich ein Fitness-Parcours der Firma Playfit integriert.



**Abbildung 11: Die große Rasenfläche wird von vielen Gruppen zum Treffen und Lagern genutzt (Foto Hottenträger 2008)**

Da der Fitnessparcours im Verhältnis zur Rasenfläche etwas erhöht liegt und von niedrigeren Sträuchern eingefasst wird, kann man von dem Platz gut auf das bunte Treiben auf der Rasenfläche blicken, während gleichzeitig der Blick vom Rasen auf den Parcours nicht möglich ist. Der Parcours öffnet sich zu zwei Haupteinschließungswegen, die an zwei gegenüberliegenden Seiten vorbeiführen. Damit ist die Lage zum Trainieren sehr günstig: man fühlt sich nicht beobachtet und gleichzeitig wirkt der Platz aber nach außen relativ offen.

Der Fitness-Parcours besteht aus folgenden Geräten, die meist zu zweit an einer Trainingsstation angebracht sind:<sup>80</sup>

- zwei Ganzkörpertrainer
- zwei Beweglichkeitstrainer
- zwei unterschiedliche Rückenmassagegeräte
- ein Sprungkrafttrainer
- ein Hand- und ein Beinmassagegerät
- zwei Schultertrainer

<sup>80</sup> Siehe auch die Plangrundlage der Kartierungen

- zwei Beintrainer
- zwei Rückentrainer, einmal mit beweglichem Sitz und einmal mit einer Drehscheibe zum Stehen.
- eine Informationstafel



**Abbildung 12: Der Fitnessparcours, geschützt durch Pflanzungen (Foto Hottenträger 2008)**

Eine große Einführungstafel erläutert den Parcours und dessen „Philosophie“. Zudem weist sie darauf hin, dass der Parcours von Kindern nur in Begleitung Erwachsener genutzt werden darf. Sie verweist weiterhin darauf, dass die Geräte ab einer Körpergröße von 150 cm zum Trainieren geeignet sind. An den einzelnen Geräten befinden sich –allerdings relativ tief (niedrig) angebracht - weitere Erläuterungen zu den einzelnen Übungsgeräten.



**Abbildung 13: Die Erläuterungstafel (Foto Hottenträger 2008)**

### 3.6.1 Beobachtungen und Zählungen

Der Parcours wurde im Juni 2008 an zwei Werktagen und einem Samstag jeweils über einen Zeitraum von 9 Stunden untersucht. Das Wetter war am ersten Tag sonnig und sehr warm, die folgenden Tage waren bewölkt und kühler mit einigen Schauern.

- 26. Juni: 9.00 –13.30 Uhr und 15.00 Uhr – 19.30 Uhr;  
Wetter: sonnig, 25 – 29 °C
- 27. Juni: 9.00 –13.30 Uhr und 15.00 Uhr – 19.30 Uhr,  
Wetter: sonnig/bewölkt, 22 – 25°C; Schauer um 13 Uhr und ab 19 Uhr
- 28. Juni: 9.00 –13.30 Uhr und 15.00 Uhr – 19.30 Uhr.  
Wetter: bewölkt, 20 –22°C; mehrere Schauer zwischen 12 – 13.30 Uhr und 16-17 Uhr.

Der Fitnessparcours wird insgesamt sehr gut besucht. Die Hauptnutzer sind Erwachsene, davon sehr viele Seniorinnen und Senioren, sogar viele über 65-jährige. Insgesamt liegt der Frauenanteil über dem der Männer.

Am ersten Tag, einem Donnerstag, der sehr sonnig war, kamen insgesamt 60 Erwachsene, um zu trainieren. Diese Zahlen fielen an den folgenden Tagen bedingt durch das schlechtere Wetter deutlich ab. Am Freitag kamen noch 26 und am Samstag 42 Erwachsene. Jedoch kamen am Freitag und Samstag recht bald nach Abklingen des Regens wieder Leute. Insgesamt finden die Geräte guten Zuspruch. Viele der Nutzer kamen wiederholt an den drei Tagen der Vor-Ort-Untersuchung. In der Zeit zwischen 9 und 11 Uhr liegt die Hauptnutzungszeit der Erwachsenen und Senioren. Laut Auskunft des Pflegepersonals kommen etliche Erwachsene sogar schon früher. Darüber hinaus werden die Geräte aber auch noch den ganzen Nachmittag bis in die frühen Abendstunden von Erwachsenen und Senioren genutzt. Besonders beliebt sind Ganzkörper- und der Beintrainer.

Tage	Altersgruppen											
	Kinder 0-11 Jahre		Jugendliche 11-17 Jahre		Erwachsene 18-50 Jahre		Ältere Erwachsene/ Senioren >50 Jahre		Summen ohne Kinder/Jugendliche		Gesamtzahlen	
	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m
Do., 26.06.08	10	13	6	7	16	15	17	12	33	27	49	47
Fr., 27.06.08	1	4	12	12	12	6	6	2	18	8	31	24
Sa., 28.06.08	10	10	2	0	15	7	10	10	25	17	37	27
<b>Gesamt- summen</b>	21	27	20	19	43	28	33	24	76	52	117	98

**Tabelle 25: Anzahl der Nutzerinnen und Nutzer**

Die Altersgruppen verteilen sich folgendermaßen:<sup>81</sup>

Kinder (bis 11 J.)	48 Personen	22 %
Jugendliche ( 12 – 17 J.)	39 Personen	18 %
Erwachsene (18 – 50 J.)	71 Personen	33 %
Ältere Erwachsene/ Senioren (über 50 J.)	57 Personen	27 %
Summe:	215 Personen	100%

Die Zahlen sprechen für sich: Die Hauptnutzer sind mit 60% aller gezählten Personen die Erwachsenen. Der Anteil der Kinder ist relativ gering, denn die Geräte sind nicht allzu interessant für sie. Kinder halten sich daher meist nur für eine kurze Zeit an den Geräten auf. Für Jugendliche- besonders für Mädchen - ist der Parcours ein Treffpunkt, bei dem sie auch ein bisschen trainieren.

Von den erwachsenen Personen zählt ein sehr hoher Anteil, nämlich 44,5% zu den älteren Erwachsenen über 50 Jahre. Viele sind sogar Senioren mit über 65 Jahren bis über 75 Jahre.<sup>82</sup> Etwas mehr als die Hälfte (55,5 %) der Erwachsenen sind jünger, d.h. unter 50 Jahre alt. Nicht nur der Anteil der älteren Erwachsenen ist sehr hoch, sondern auch der Anteil der Frauen: Fast 60% (59,4 %) der erwachsenen Personen sind Frauen, ca. 40% Männer. Auch bei den älteren Erwachsenen liegt der Frauenanteil entsprechend hoch (59%).

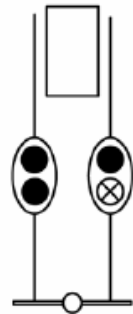
Die Beobachtungen ergaben folgendes:

- Kleinkinder: Es wurde nur ein Mal eine Mutter mit Kleinkind beobachtet.
- Schulkinder: Mädchen und Jungen kommen relativ selten, um an den Geräten (v. a. Beintrainer) spielerisch zu trainieren; gehen auch zu mehreren auf ein Gerät. Geräte sind für Kinderspiele jedoch weniger interessant, die Kinder bleiben nie lange. Manchmal kommen Kindergruppen der auf der Rasenfläche „etablierten“ Thailänder und „besetzen“ auf diese Art für etwa eine halbe Stunde den Fitness-Parcours.
- Jugendliche: kommen zu mehreren, vor allem Mädchen; sie treffen sich hier, um zu Plaudern; sie sitzen auf dem Rückentrainer oder trainieren am Beintrainer während sie sich unterhalten.
- Erwachsene: Beide Geschlechter trainieren. Männer nutzen das Rückenmassagegerät, um die Oberarme zu trainieren oder Dehnübungen zu machen. Einige Männer und Frauen dehnen sich nach dem Training auf dem Rasen. Die meisten jüngeren Erwachsenen kommen in sportlicher Kleidung. Frauen stellen ihre Taschen neben die Geräte oder hängen sie an die Geräte, an denen sie gerade trainieren.
- Ältere Erwachsene/Senioren: Beide Geschlechter trainieren; Verdrängung durch eine Jugendgruppe wurde beobachtet. Der Parcours wird zum Treffpunkt, hier begegnen sich regelmäßig die gleichen Leute. Manche Gespräche kommen auch durch die Übungen spontan zustande. Es zeigte sich, dass auch sehr alte Menschen diesen Platz trotz körperlicher Einschränkungen nutzen. Es kam sogar ein nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmter Herr, dessen Arzt empfohlen hatte hier zu trainieren.

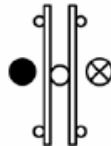
<sup>81</sup> Da die Kartierungen auf Altersschätzungen beruhen, sind die Übergänge zwischen den einzelnen Altersgruppen durchaus fließend und die Zahlen als Tendenzen zu interpretieren. Die Prozentangaben sind gerundet.

<sup>82</sup> siehe Interviews

Ganzkörpertrainer



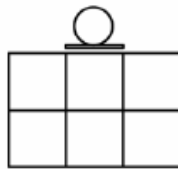
Beweglichkeits-trainer



Rückenmassage-gerät



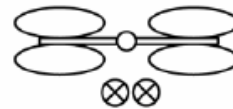
Sprungkrafttrainer



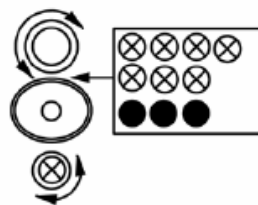
Hand- und Bein-massage



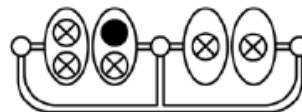
Schultertrainer



Rückentrainer



Beintrainer



Vor-Ort-Untersuchung Berlin  
 Preussenpark  
 26.06.- 28.06.2008  
 Generationsübergreifende Spielgeräte

Ältere Erwachsene 50-65 Jahre/  
 Senioren über 65 Jahre

⊗ weibliche Besucherinnen

● männliche Besucher

Karte 1: Die Kartierungen der älteren Erwachsenen und Senioren geben Präferenzen bei den Geräten wieder.

### 3.6.2 Interviews vor Ort

Am Fitnessparcours im Preußenpark konnten 27 trainierende Personen interviewt werden. Davon waren 6 Personen unter 50 Jahre alt und 21 Personen zwischen 50 Jahren bis über 75 Jahre. Das Altersspektrum zeigt deutlich, dass die Fitness-Geräte auch noch recht alte Menschen ansprechen.

	18-50 J		50-60 J		60-65 J		65-70 J		70-75 J		> 75 J		ges. Anzahl		
	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W	P
Gesamtanzahl Teilnehmer	3	3	5	1	3	1	1	4	2	2	0	2	14	13	27

**Tabelle 26: Die Alters- und Genderstruktur der interviewten Personen (M= männlich; W= weiblich)**

Es wurden etwa zur Hälfte Personen mit Migrationshintergrund interviewt (14 P.), was darauf schließen lässt, dass auch viele Kulturen von dem Parcours angesprochen werden. Die Migranten stammten insgesamt aus 10 unterschiedlichen Herkunftsländern. Von diesen 14 Interviewten waren 6 Frauen und 8 Männer, es waren demnach auch hier die Frauen gut vertreten.

Die 27 interviewten Personen waren *alle als Einzelpersonen* da und *ohne Kinder*. Das Verhältnis Männer zu Frauen ist in etwa ausgewogen (14/13), wobei bei den unter 60-jährigen Altersgruppen mehr Männer und bei den älteren mehr Frauen interviewt wurden.

Die wesentlichen Aussagen der Interviews sind in folgendem zusammengefasst:

#### Häufigkeit des Besuches

- fast alle Trainierenden kommen mit hoher Regelmäßigkeit und Frequenz: etwa *ein Drittel* der Befragten *kommt täglich* zum trainieren (10 P.), die *hälfte kommt regelmäßig wöchentlich 1-3x* (14 P.). Die übrigen drei Personen kommen selten bzw. waren zufällig da.
- die über 50jährigen kommen im Durchschnitt häufiger als die Jüngeren
- die meisten Berufstätigen kommen nur 1-2 Mal die Woche

#### Mobilität und Einzugsgebiet

- die meisten kommen aus dem umliegenden Stadtteil Wilmersdorf; zwei Personen aus dem angrenzenden Charlottenburg. 2 Personen kommen von etwas weiter entfernten Orten, 1 Person mit der U-Bahn vom Berliner Platz und ein Mann von seiner 30 km entfernten Arbeitsstelle.
- Etwa zwei Drittel kommen zu Fuß aus der Umgebung und ein Viertel kommt mit dem Fahrrad. Etwa 10%, das sind 3 Personen, kommen mit ÖPNV bzw. dem PKW.
- Über zwei Drittel sind max. 15 min unterwegs. Etwa ein Fünftel nimmt Wege zwischen 20-30 Minuten in Kauf. Manche verbinden diese Wege mit einem Spaziergang, mit Joggen oder einer Radtour. Niemand war länger als ½ Stunde unterwegs.

#### Wettereinfluss

- ein Drittel kommt sogar bei Regen und
- zwei Drittel nutzen den Parcours auch im Winter.



Motivation

- Die meisten, das sind etwa 85% der Interviewten, kommen gezielt in den Preußenpark um dort am Fitnessparcours zu trainieren. Einige (4 Pers.) verbinden den Besuch auch mit einer Fahrradtour oder einem Spaziergang und machen hier Zwischenstopp.
- Über ein Drittel verbindet das Training am Parcours mit weiteren sportlichen Betätigungen, wie z.B. Joggen
- 2 Personen waren da, weil sie vom Arzt den Rat erhalten hatten sich mehr zu bewegen. Eine dieser Personen war durch einen Schlaganfall halbseitig gelähmt.
- Etwa ein Drittel nutzt neben dem Parcours auch noch den Park zum Spazieren gehen oder um auf den Bänken zu verweilen.

Aufenthaltsdauer

- Etwa die Hälfte bleibt etwa eine halbe Stunde
- 5 Personen trainierten nur ¼ Stunde, 1 davon in der Mittagspause.
- Ein Drittel bleibt aber auch eine Stunde und länger im Park

Positives

- Besonders gut gefällt den Trainierenden die Vielfalt der Geräte. Die Älteren finden es sehr positiv, dass die Geräte extra für Senioren aufgestellt wurden und viele Senioren dort anzutreffen sind.
- Als positiv erachtet wird von einer Frau auch, dass die Geräte ohne Sportkleidung nutzbar sind.
- Positiv werden weiterhin die Nähe zur Wohnung bzw. zur Arbeitsstelle erwähnt, ebenso dass der Park gut gepflegt sei und manchen gefällt überhaupt alles.
- Genderunterschiede sind nicht ausgeprägt.

Was gefällt ihnen an diesem Ort besonders gut?	18-50 J	50-60 J	60-65 J	65-70 J	70-75 J	Über 75 J	gesamt Anzahl
Vielfältigkeit der Geräte	4	3	2	1	3	1	14
Geräte extra für Senioren			3	1			4
Bewegung	1			1			2
ohne Sportkleidung möglich			1				1
viele ältere Leute dort				2			2
nähe zur Wohnung		2					2
nähe zur Arbeit		2					2
Park ist gut gepflegt	1	1		1			3
gefällt alles	2			1	1	1	5
Anzahl gesamt	8	8	6	7	4	2	35

**Tabelle 27: Positive Aspekte für Trainierende nach Alter**

### Negatives

Die Frage, ob es etwas gäbe, was den Interviewten überhaupt nicht gefalle, wurde von den meisten, nämlich von über zwei Dritteln mit „nein“ beantwortet.

- 8 Personen fanden einige Aspekte problematisch, wobei das meiste Einzelstimmen waren:
  - der Drogenhandel (2x)
  - die vielen Asiaten im Park<sup>83</sup> (3x)
  - der Vandalismus
  - Müll und Zigarettenkippen
  - Hunde

### Wünsche

Die meisten Personen, nämlich 15 (von 27) waren wunschlos zufrieden.

- 12 Personen äußerten Wünsche, wobei sich die meisten Wünsche auf die Ausstattung bezogen:
  - 5 überwiegend jüngere Männer wünschten sich verschiedene Geräte für Krafttraining und ein Laufband.
  - 5 Wünsche (3 Frauen, 2 Männer) bezogen sich auf Spielgeräte für Senioren: sie hätten gerne eine Wippe, Schaukeln oder ein Karussell
  - 1 Mann wünscht ein Massagegerät für die Hände
  - 2 ältere Frauen hätten gerne eine größere Beschriftung
  - 1 Frau wünscht sich 1x in der Woche Betreuung
  - 1 Mann möchte mehr Polizeieinsatz.

### Sportler – Nichtsportler

Die Mehrheit (74 %) gab an, dass sie auch anderweitig Sport treiben, wobei nicht explizit nach der Sportart gefragt wurde. Aber vermutlich gab es viele, die eher moderaten Sport treiben oder eher Bewegungsaktivitäten nachgehen. Genannt wurden z.B. Wandern, Skilaufen und Joggen.

### **3.6.3 Interviews mit Experten und ein Vor-Ort-Gespräch**

Ein Gespräch mit einem zuständigen Herrn aus dem Grünflächenamt Wilmersdorf-Charlottenburg gab Einblick in die Problematik des Parks: Es werden hier Drogen gehandelt, Schwarzgeschäfte usw. getätigt. Vorgesehen ist, dass das Ordnungsamt zukünftig mehr Razzien durchführt. Über den Fitnessparcours wurde berichtet, dass er augenscheinlich gut angenommen werde und seit dem guten Jahr seines Bestehens kaum Vandalismusschäden aufgetreten seien. Lediglich einmal seien eine Handscheibe und ein Beintrainer beschädigt, sowie die Erläuterungstafel besprüht worden. Die Schäden konnten schnell behoben werden.

Ein Gespräch mit dem Pflegepersonal vor Ort bestätigte ebenfalls, dass der Fitnessparcours gut genutzt werde, auch von älteren Leuten. Das Pflegepersonal beobachtet Nutzer z.T. schon recht früh, vor 8 Uhr am Morgen.

An dieser Stelle soll zudem ein informelles Gespräch mit einer alten Dame dokumentiert werden: Die noch recht fitte alte Dame war von ihrem Seniorenheim am Bundesplatz mit dem Fahrrad angeradelt, eigens um sich den Fitnessparcours anzuschauen. Hintergrund war, dass sich das Seniorenheim solche Geräte anschaffen wolle und zuvor eine Gruppe der

---

<sup>83</sup> die nach Auskunft des Grünflächenamtes z.T. auch illegale Geschäfte betreiben und sich als große Gruppe auf den Rasenflächen etabliert haben.

MitbewohnerInnen vor Ort war, um sie zu besichtigen und auszuprobieren. Die alte Dame konnte zu diesem Vor-Ort Termin nicht dabei sein. Sie wusste aber, dass die Gruppe viel Spaß beim Ausprobieren hatte. Zudem ereignete sich ein kleiner Unfall. Eine Teilnehmerin der Gruppe wurde ohnmächtig. Da sie an Diabetes leide und war sie wohl „unterzuckert“ – so die Vermutung der alten Dame. Der Platz liegt für die meisten der Heimbewohnerinnen zu weit weg, sodass Geräte am Seniorenheim nach Ansicht der alten Dame gut wären.

Das Fallbeispiel zeigt zweierlei: ein positives Beispiel für Fitnessparcours im öffentlichen Raum kann Anregungen für Senioreneinrichtungen geben. Zudem wird deutlich, dass vermutlich für einen gewissen Teil der älteren Menschen eine Betreuung an den Geräten sinnvoll wäre, denn sie können möglicherweise oftmals nicht selbst einschätzen, was für ihre Gesundheit förderlich ist und wo die Grenzen sind.

### 3.6.4 Resümee

Der Fitnessparcours für Senioren und Seniorinnen im Preußenpark hat eine völlig andere Nutzerstruktur als die bisher beschriebenen Beispiele. Er spricht in erster Linie erwachsene Personen und ganz besonders auch ältere bis sehr alte Menschen an. Sehr positiv ist auch der hohe Anteil an Frauen, der ja mit zunehmendem Alter auch statistisch steigt.

In folgendem die Ergebnisse im Überblick:

- Die Lage im Stadtraum ist relativ gut, auch wenn direkt am Fehrbelliner Platz eher öffentliche Bauten dominieren, liegen Wohnquartiere im Anschluss daran.
- Die Lage des Parcours im Preußenpark ist sehr gut: einerseits sozial kontrolliert (kein Angstraum), andererseits wenig einsehbar von außen und es gibt keine Bänke zum Beobachten der Trainierenden.
- Sehr positiv: sehr viele Ältere, z.T. sogar mit körperlichen Einschränkungen, und sehr viele Frauen nutzen den Parcours.
- Die meisten sind regelmäßige Nutzer und kommen überwiegend aus der näheren Umgebung.
- Der Parcours ist auch Treffpunkt und geeignet für spontane Kommunikation.
- Positiv unter dem Aspekt, dass generationsübergreifende Angebote auf ältere Nutzer eher hemmend wirken: die Geräte sind völlig uninteressant für Kleinkinder und höchstens kurzfristig interessant für die Altersgruppe der Kinder 6 bis 12 Jahre.
- Viele der Nutzer dürften Personen sein, die auch anderweitig Bewegungs- oder sportlichen Aktivitäten nachgehen, wobei die Älteren vermutlich eher moderaten Sport ausüben.
- Besonders für Ältere ist positiv, dass die Geräte einfach zu nutzen sind: man benötigt kaum Kraft und hat durch die Geräte eine Bewegungsführung vorgegeben; die

Bewegungsabläufe sind außer bei dem Ganzkörpertrainer ebenfalls einfach, weil sie den Körper nur partiell beanspruchen.<sup>84</sup>

- Der Parcours hat Aufforderungscharakter, man geht vorbei und probiert dann auch mal gerne die Geräte aus.
- Die Geräte eignen sich ab einer Körpergröße von 150 cm, was für viele Ältere, für viele Frauen und besonders auch vielen anderen, z.B. asiatischen, Ethnien entgegenkommt.
- die Einführungstafel ist gut verständlich, dagegen sind die kleinen, direkt an den Geräten angebrachten Erläuterungen schlecht lesbar (hängen meist sehr tief am Gerät und haben eine zu kleine Schrift); jedoch erklärt sich die Nutzung der Geräte teilweise auch von selbst.
- Vor allem jüngeren Männern fehlt der Aspekt des Krafttrainings; aber es ist fraglich, ob sich diese sportlich-leistungsorientierten Nutzer mit den derzeitigen Hauptnutzern vereinbaren ließen oder ob nicht vielmehr ein größeres Angebot für Krafttraining zu Verdrängungen der jetzigen Hauptnutzergruppe führen würde.
- Vermutlich wäre es auch an diesem Parcours förderlich- gerade für Ältere - wenn zu bestimmten Zeiten Betreuung/ Kurse angeboten würden (z.B. durch Volkshochschulen, Krankenkassen etc.)

---

<sup>84</sup> Fachliche Beratung dazu von Frau Vetter-Schultheiß, Physiotherapeutin, Darmstadt