



Bewegung für Gesundheit im Alter

Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours



Herausgeber

Hessisches Sozialministerium
Referat Öffentlichkeitsarbeit
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
www.sozialministerium.hessen.de

Inhalt

Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong, Stella Emmerich

Redaktion

Susanne Andriessens (verantwortlich),
Peter Linden, Dr. Christian Peter, Dr. Ingmar Sütterlin

Produktion

Herbert Ujma

Gestaltung

Kirsch Kommunikationsdesign GmbH, Walluf
www.kirschteam.de

Druck

Druckerei Dinges & Frick GmbH, Wiesbaden

Bildnachweis

Bildredaktion: Stella Emmerich, Dr. Ingmar Sütterlin;
Grünflächenamt Frankfurt (S. 18);
Ralf-Rainer Klatt (S. 1, 8, 11, 13l, 24, 29, 30, 32);
Riede (S. 9);
Thomas Ritter (S. 1, 7, 10, 13r, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28)

Autoren

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Abteilung Sportmedizin, Goethe-Universität Frankfurt (S. 10–13)
Prof. Dr. Volker Beck, Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit, Hochschule Darmstadt (S. 13–15)
Eckhard Cöster, Leiter Geschäftsbereich Breitensport und Sportentwicklung, Landessportbund Hessen e.V. (S. 21–25)
Prof. Dr. Grit Hottenträger, FBG-Landschaftsarchitektur, Hochschule Rhein-Main (S. 7–9, 16–20, 32–34)
Ralf-Rainer Klatt, Sportamt, Magistrat der Wissenschaftsstadt Darmstadt (S. 29–31, 33)
Daniel Niederer, Abteilung Sportmedizin, Goethe-Universität Frankfurt (S. 10–13)
Thomas Ritter, Leiter Fachstelle Sport, Magistrat der Stadt Hanau (S. 26–28)
Prof. Dr. Lutz Vogt, Abteilung Sportmedizin, Goethe-Universität Frankfurt (S. 10–13)

Stand

April 2012



Liebe Leserinnen und Leser,

ein gesundheitsbewusstes Leben hat entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Insbesondere ausreichende Bewegung ist unverzichtbar, um körperlich wie geistig mobil zu bleiben. Bewegung kann, wie medizinische Studien zeigen, eine entscheidende Antwort auf viele der häufigen Alterserkrankungen sein. In einer älter werdenden Gesellschaft kommt es daher ganz wesentlich darauf an, sinnvolle Angebote der gesundheitlichen Prävention und insbesondere der Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren bereitzustellen.

Die Hessische Landesregierung hat deshalb vom Sommer 2011 an in Hanau und Darmstadt Bewegungsparcours für ältere Menschen modellhaft erprobt. Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Goethe-Universität Frankfurt am Main, der Hochschule Darmstadt und der Hochschule Rhein-Main sowie zwei Unternehmen wurde der gesundheitliche Effekt der Parcours mit Testgruppen geprüft. Die von den Hochschulen erhobenen Ergebnisse waren überaus positiv. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten von neu gewonnener Bewegungsfähigkeit, mehr Sicherheit im Alltag und mehr Lebensfreude durch den Kontakt in der Gruppe. Die Nutzung der Geräte unterstützte die Stärkung des Kreislaufs, die Koordination und Beweglichkeit. Die Parcours wurden überdies zu gern besuchten Treffpunkten in der Kommune.

Zahlreiche Städte und Gemeinden in Hessen haben sich mittlerweile auf den Weg gemacht, ebenfalls solche Angebote für Seniorinnen und Senioren aufzubauen. Häufig wurden dabei das Sozialministerium und die beiden Testkommunen um Rat gefragt. Deshalb wurde in Zusammenarbeit mit allen Partnern des Modellversuchs der vorliegende Leitfaden entwickelt, der zum Ziel hat, Kommunen und andere Interessierte wie Verbände, Vereine, Krankenkassen oder Unternehmen mit praktischen Hinweisen bei der Einrichtung und Nutzung von Bewegungsparcours zu unterstützen. Dargestellt wird unter anderem, welche Schritte beim Bau und Betrieb solcher Anlagen zu beachten sind und wie diese sinnvoll in das Gemeinwesen eingebunden werden können. Allen, die bei Erprobung der Bewegungsparcours und der Erstellung dieses Leitfadens mitgewirkt haben, möchte ich herzlich danken.

Mit dem wissenschaftlich begleiteten Modellversuch wurde eine in Asien bereits weit verbreitete Idee in deutschlandweit bis dahin einmaliger Weise aufgegriffen. Es hat sich gezeigt, dass die Parcours hohe Potenziale bieten, Gesundheit nachhaltig zu stärken und mehr Bewegung in den Alltag älterer Menschen zu bringen. Deshalb verbinde ich mit diesem im Rahmen der „Seniorenpolitischen Initiative“ der Landesregierung herausgegebenen Leitfaden auch den Wunsch, dass möglichst viele weitere Kommunen diese Idee zur Förderung des aktiven Alterns aufgreifen mögen.

Stefan Grüttner
Hessischer Sozialminister

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Vorwort	3
Der ideale Bewegungsparcours für Fitness im Alter	7
Besondere Förderung von Bewegungsparcours für ältere Erwachsene	7
Zielgruppengerechte Bewegungsparcours	8
a) Was ist ein Bewegungsparcours?	8
b) Bewegungsparcours für Erwachsene	8
c) Bewegungsparcours für Sportliche	8
d) Bewegungsparcours für Familien	9
Vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen	10
Erfolgsquote über 90 %	
Physischer Nutzen von regelmäßigen Übungen auf einem Bewegungsparcours	10
Wie ein Dorfbrunnen	
Soziale und psychische Wirkungen regelmäßiger Nutzung von Bewegungsparcours	13
Einrichtung eines Bewegungsparcours	16
Fünfzehn Gehminuten zum Freilufttraining	
Welche Standorte sind für einen Bewegungsparcours geeignet?	16
Gestaltung eines Parcours	17
a) Lage innerhalb einer Grünanlage	17
b) Auswahl und Anzahl der Geräte	17
c) Ausstattung	17
d) Beschilderung	18
Einbau	18
a) Auswahl und Einbau der Geräte	19
b) Vorgaben durch DIN Normen	19
c) Praktische Hinweise zum Bodenbelag	19
Wartung und Haftung	20

Partner finden und beteiligen	21
Partner rechtzeitig einbinden	21
Besondere Mitwirkung von Sportvereinen	
Erfolg durch angeleitete Übungsgruppen	21
a) Vorteile eines Bewegungsparcours im offenen Raum für die Bürger	22
b) Vorteile für die Vereine	22
c) Ziele einer sinnvollen Betreuung	23
d) Übungsleiter: Qualifikation und Versicherungsschutz	24
e) Ablauf einer Trainingsrunde am Bewegungsparcours	24
f) Trainingszeiten	25
Musterparcours in Hessen	26
Hanau-Schlossgarten	26
a) Zielfestlegung	26
b) Standortfragen	26
c) Planung, Organisation und Umsetzung	26
d) Motivation der Zielgruppe(n)	27
e) Betreuung durch Übungsleitungen	27
f) Perspektive: Selbstorganisation	28
Darmstadt-Bürgerpark	29
a) Planungen und Rahmenbedingungen	29
b) Zuständigkeiten	29
c) Zielgruppengewinnung	30
d) Standort	30
e) Geräteauswahl und Gerätenutzung	30
f) Betreuung und Auswertung der Pilotphase	31
Finanzierung	32
Wie viel kostet ein Bewegungsparcours?	32
Gegenfinanzierung	32
Das „Patenmodell“ zur Parcoursfinanzierung: Viernheim	33
Anhang	34
Checkliste	34
Übersicht über Bewegungsgeräte in Freiluftanlagen in Hessen	35



HESSEN



Lernen und Handeln für unsere Zukunft

Bewegung für Gesundheit im Alter



Der ideale Bewegungsparcours für Fitness im Alter

Besondere Förderung von Bewegungsparcours für ältere Erwachsene

Das Hessische Sozialministerium hat 2010 im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie das Projekt „Gesund Leben – Gesund Bleiben“ ins Leben gerufen. Ein Teilprojekt entwickelte Strategien für den Erhalt der Gesundheit im Alter, mit Schwerpunkt auf der Bewegungsförderung. Die Prävention vor Alterskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes steht bei einem solchen Bewegungsangebot im Vordergrund. Entsprechend hat das Sozialministerium 2011 den Bau von zwei Pilotbewegungsparcours unterstützt und durch wissenschaftliche Begleituntersuchungen den Effekt auf körperliches und psychisches Befinden testen las-

sen. Ziel der Parcours ist es, Seniorinnen und Senioren zur gesundheitsfördernden Bewegung an der frischen Luft zu motivieren.

Bei einer Befragung von 180 Frankfurterinnen und Frankfurtern im Alter zwischen 50 und 90 Jahren gab eine deutliche Mehrheit der Älteren an, dass sie einen Bewegungsparcours ausschließlich für Erwachsene einem intergenerativen Parcours vorziehen würde.

Es ist sogar dringend davon abzuraten, einen Bewegungsparcours, der für Erwachsene und besonders für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger vorgesehen ist, in Spielbereiche für Kinder zu integrieren oder in ihrer Nähe einzurichten. Die spezifischen Bedürfnisse der Älteren kommen dann praktisch immer zu kurz.

Der vorliegende Leitfaden stellt die Einrichtung von Bewegungsparcours für ältere Erwachsene und Senioren vor. Dieser wachsende Teil der Bevölkerung findet bisher die wenigsten Einrichtungen zur Bewegungsförderung in der Öffentlichkeit vor und bedarf einer besonderen Fürsorge beim Einstieg in die Gesundheitsförderung durch Bewegung.

Zielgruppengerechte Bewegungsparcours

a) Was ist ein Bewegungsparcours?

Unter einem Bewegungsparcours wird eine Outdooranlage mit Geräten zum Trainieren verschiedener körperlicher Funktionen verstanden. Unter der Anleitung von Tafeln oder eines Trainers kann man an diesen Geräten verschiedene Übungen absolvieren und dadurch Fortbewegung, Kraft, Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Bei regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours wird das individuelle Gesundheitsbefinden gefördert.

Anders als die Trimpfade der „Trimm-Dich“-Bewegung in den 1970er Jahren werden heutzutage Fitness-Parcours weniger in Ausflugsgebieten, sondern vielmehr direkt in den Städten angesiedelt. Erfahrungen gibt es schon in Ostasien, besonders in Japan und China, wo die Bevölkerung die Bewegungsparcours angenommen und eine große Bereitschaft entwickelt hat, sich mit Hilfe der dortigen Übungsgeräte fit zu halten.

b) Bewegungsparcours für Erwachsene

Ein Bewegungsparcours für jüngere und ältere Erwachsene ist ausgestattet mit „niederschweligen“ Geräten, die leicht zu handhaben sind und auch Spaziergänger zum Ausprobieren animieren. Diese Geräte besitzen einen hohen Aufforderungscharakter und werden gut von Erwachsenen, vor von allem Frauen und älteren Menschen angenommen. Diese Parcours zeichnen sich durch Geräte aus, an denen ohne größere Kraftanstrengung



Beispiel für einen „gemischten Parcours“ in Darmstadt mit sportlichen und niederschweligen Geräten

Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert werden können. Einfache Anleitungen machen die Geräte leicht handhabbar. Es gibt auch Geräte zum Massieren von Akupunkturpunkten und zum Lockern von Muskeln. Manche Geräte sind zu zweit nutzbar und fördern so die Kommunikation untereinander. Der vom Sozialministerium geförderte Pilotparcours dieses Typus wurde im Hanauer Schlossgarten eingerichtet.

c) Bewegungsparcours für Sportliche

Es gibt auch öffentliche Bewegungsparcours für Sportler und ambitionierte Aktive. Hier können durch ein Angebot betreuter Übungsstunden auch weniger Sportliche zur Nutzung der Geräte motiviert werden. Im Darmstädter Bürgerpark wurde solch ein Bewegungsparcours als Pilotparcours eingerichtet, der durch Sportler und angeleitete Übungsgruppen genutzt wird. Diese gemischten Parcours bieten Geräte und damit Bewegungsmöglichkeiten sowohl für Sportler als auch für weniger Geübte und ältere Menschen an.

d) Bewegungsparcours für Familien

Ein weiterer Typus von Bewegungsparcours bietet Angebote für Kinder und Erwachsene gemeinsam an. Sie kombinieren Trainingsgeräte mit Spielgeräten und schaffen so ein gemeinsames Erlebnis für die ganze Familie. Diese Art von Parcours wird überwiegend von Kindern zum Spielen und Bewegen genutzt, jedoch spielen auch viele der begleitenden Erwachsenen mit den Kindern an den Geräten oder probieren zumindest einmal die Geräte aus. Ältere würden sich in diesen Anlagen jedoch weniger wohlfühlen.



Motorikpark im
„Parcours für
Generationen“ in
Nürnberg-Langwasser



Vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen

Erfolgsquote über 90 %

Physischer Nutzen von regelmäßigen Übungen
auf einem Bewegungskurs

Bewegungsmangel ist eine typische Begleiterscheinung heutiger Arbeits- und Lebensgewohnheiten. Er beeinträchtigt die Gesundheit, indem er unter anderem den Muskelabbau beschleunigt und zum Verlust der körperlichen und geistigen Kräfte führen kann. Bis zum 80. Lebensjahr vermindert sich die Muskelfaseranzahl um nahezu 40 %. Bei alten Menschen lässt sich eindeutig feststellen: je weniger Muskulatur, desto geringer sind Stoffwechsel und Energieverbrauch. Hormonelle Veränderungen, die mit dem Alterungsprozess zusammenhängen, reduzieren zusätzlich die Muskelmasse.

Sehr häufig verschlechtern sich die Muskelkraft, das Körpergleichgewicht und die Gangsicherheit, so dass beispielsweise das Sturzrisiko rapide ansteigt. Regelmäßige körperliche Aktivität kann neben der Steigerung der Lebensqualität und der Erhöhung der Anzahl gesunder Lebensjahre auch eine Verminderung des Sturzrisikos bewirken.

Im Auftrag des Sozialministeriums hat die Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt deshalb die Wirkungen einer regelmäßigen Nutzung der Pilot-Parcours getestet. In einer Vorher-Nachher-Untersuchung wurden detailliert die Effekte eines angeleiteten 3-monatigen Übens auf die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit erforscht.

Durch die Studie konnte nachgewiesen werden, dass das Üben am Bewegungsparcours deutliche Effekte auf die physische Leistungs- und Funktionsfähigkeit von Senioren hat: Mehr als 90% der Studienteilnehmer verbesserten ihre funktionellen Leistungen. Die erzielten Verbesserungen bei den genannten Faktoren lassen Wirkungen im Sinne der Sturzprävention und Alltagsfunktionalität erwarten. Durch eine gesteigerte Beinkraft und bessere Balance können Treppen besser bewältigt oder Hindernisse im Alltag wie das Zusteigen in Bus und Straßenbahn sicherer gemeistert werden. Ein schnelleres Gehtempo bedeutet im Alltag,

dass die Straße während der Ampelgrünphase gefahrlos überquert werden kann, ein Problem, mit dem mehr als 90% der über 80-Jährigen täglich konfrontiert sind.

Das Testverfahren

Insgesamt haben 94 Personen im Alter von 60–94 Jahren und mit einem Durchschnittsalter von 68 Jahren als Probanden an der wissenschaftlichen Untersuchung teilgenommen. Angeleitet wurden die Übungen am Bewegungsparcours von besonders qualifizierten Übungsleitern lokaler Sportvereine.

Alle Teilnehmer wurden vor Beginn und am Ende der dreimonatigen Studiendauer nach einem identischen Untersuchungsplan getestet. Jeder Studienteilnehmer durchlief jeweils vier unterschiedliche Mess-Stationen:

- Mit einem speziellen Messgerät wurde im Sitzen die Beinkraft in Newtonmeter [Nm] bestimmt. Die Teilnehmer wurden aufgefordert, fünf Sekunden maximal gegen einen unbeweglichen Widerstand (isometrische Maximalkraftmessung) zu drücken. Der höchste Wert aus drei Versuchen wurde in die Auswertung einbezogen.
- Zur Messung der Gehgeschwindigkeit passierte jeder einzelne Teilnehmer zügig eine 8 m lange und mit vielen Einzelsensoren bestückte Gangbahn.
- Für die Bestimmung des Gleichgewichts versuchten die Studienteilnehmer mit geschlossenen Augen für eine Dauer von 90 Sekunden möglichst ruhig und stabil zu stehen. Jegliche Schwankung wurde millimetergenau erfasst und computergestützt in ein individuelles Gleichgewichts-Maß umgerechnet.
- Die Angst der Teilnehmer im Alltag zu stürzen wurde mit einem speziellen Fragebogen (FES-I) erfasst. Diese als subjektive Sturzangst bezeichnete Selbsteinschätzung ermittelt gezielt Bedenken bei der Ausübung bestimmter Alltagsaktivitäten.



Ergebnisse und Diskussion

Während der 3-monatigen Untersuchungsphase nutzten die Teilnehmer im Schnitt zweimal wöchentlich (einmal angeleitet, einmal individuell) für etwa 50 Minuten die Parcours. Durch die Regelmäßigkeit dieses Übens wurden statistisch signifikante Verbesserungen der Beinkraft und der Ganggeschwindigkeit erreicht.

- Etwa 3/4 aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer vermochten ihre maximale Beinkraft zu steigern. Individuell wurden sogar beachtliche Kraftsteigerungen von bis zu 55% des Ausgangswertes gemessen.
- Gleichzeitig war bei mehr als 2/3 der Studienteilnehmer eine Steigerung des Geh tempos nachweisbar. Zwanzig Personen erhöhten ihre Ganggeschwindigkeit um über 20%, eine Person steigerte sich im Geh test sogar um 52% und war damit 1,5-mal so schnell wie 3 Monate zuvor.
- Im Vergleich zur Wirkung des Bewegungsparcours auf Kraft und Gang waren die Veränderungen des Gleichgewichts weniger einheitlich. Dennoch verbesserten viele Personen ihre Balance deutlich.
- Die zu Beginn der Untersuchung vergleichsweise gering empfundene Sturzangst konnte weiter gesenkt werden.

Deutliche Steigerung der physischen Leistungs- und Funktionsfähigkeit



Jeweils Anteil an allen Teilnehmern (n=94)

Altersunabhängig profitierten Senioren aller untersuchten Dekaden in gleichem Maße vom Bewegungsparcours. Eine differenzierte Betrachtung der Ergebnisse zeigt direkte Zusammenhänge zwischen erzielbaren Wirkungen von Bewegungsparcours, Übungs- und Trainingshäufigkeit, Aktivitätsverhalten sowie physischer Leistungsfähigkeit.

Physisch profitierte am deutlichsten von einem Bewegungsparcours, wer:

- bislang weniger als fünf Stunden wöchentlich körperlich aktiv war
- mindestens zweimal wöchentlich einen Bewegungsparcours nutzte
- Defizite in Kraft, Gleichgewicht oder Mobilität aufwies.

Fast jeder verbesserte mindestens eine alltagsrelevante Funktion (Kraft, Ganggeschwindigkeit und Gleichgewicht)



Mit der Nutzung von Bewegungsparcours bietet sich eine weitere Möglichkeit, den Einstieg oder den Wiedereinstieg in einen aktiven Lebensstil oder seinen Erhalt zu fördern. Das Konzept des niedrigen Anforderungscharakters der Bewegungsparcours, das vor allem Bewegungsanfänger ansprechen soll, scheint angemessen. Dabei beeinflusst das Üben und Trainieren an einem Parcours nicht nur das Sturzrisiko, sondern ist offenbar auch geeignet, ein breiteres Spektrum im Hinblick auf die physische Leistungsfähigkeit abzudecken. Entsprechend erhöht sich die Aussicht auf ein gesundes Altern, da nachgewiesenermaßen durch ausreichend körperliche Aktivität die Lebensqualität gesteigert und das Risiko zahlreicher, vor allem chronischer Erkrankungen vermindert werden kann. Die Untersuchungsergebnisse unterstreichen die positive Wirkung der Nutzung von Bewegungsparcours in der Verhältnisprävention und der kommunalen Gesundheitsförderung.

Wie ein Dorfbrunnen

Soziale und psychische Wirkungen regelmäßiger Nutzung von Bewegungsparcours

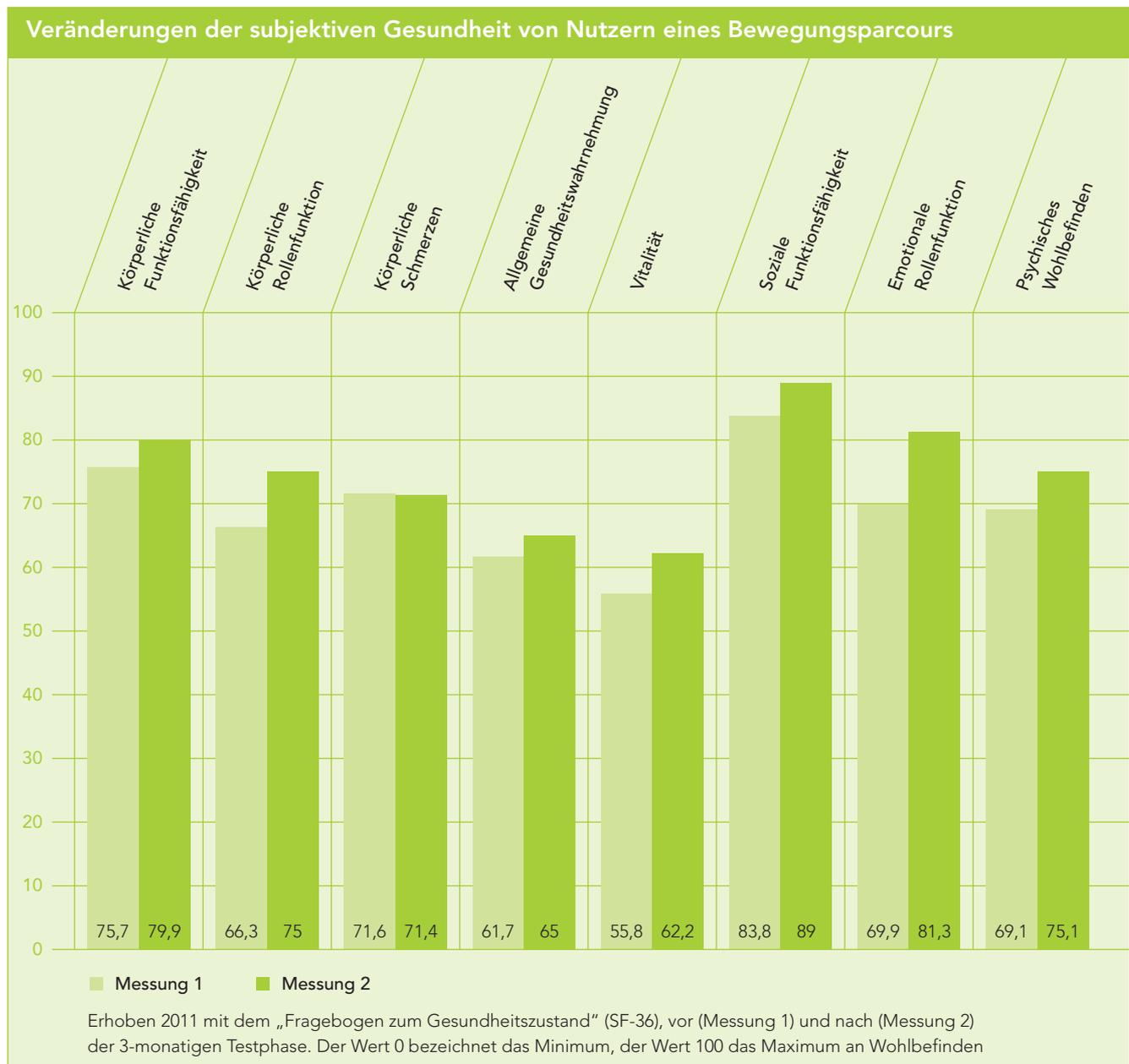
In einer zweiten Studie untersuchte der Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt psychologische Aspekte von Sport und Bewegung im Alter und von der Nutzung der Bewegungsparcours.

Das Ziel einer psychologischen Gesundheitsförderung durch physische Aktivität, Sport und Bewegung ist es, älteren Menschen dabei zu helfen, ihr seelisch-körperliches Wohlbefinden zu stärken und zu erhalten. Der Wert und die positiven Effekte regelmäßiger Bewegung im Alter für die Seele und für den Körper werden durch die Ergebnisse der Wirksamkeitsmessung der beiden Bewegungsparcours in Hanau und in Darmstadt ausdrücklich bestätigt.



Nach erfolgreichem Absolvieren der Übungen findet die ganze Gruppe zum gemeinsamen Ausklang zusammen.





Erläuterung der erhobenen Dimensionen:

Körperliche Funktionsfähigkeit: erfasst körperliche Aktivitäten wie Selbstversorgung, gehen, Treppen steigen, bücken, heben und mittelschwere oder anstrengende Tätigkeiten

Körperliche Rollenfunktionen: erfasst die Arbeit und andere tägliche Aktivitäten

Körperliche Schmerzen: erfasst Schmerzen und den Einfluss der Schmerzen auf die normale Arbeit, sowohl im als auch außerhalb des Hauses

Allgemeine Gesundheitswahrnehmung: die persönliche Beurteilung der Gesundheit, einschließlich des aktuellen Gesundheitszustandes, zukünftiger Erwartungen und der Widerstandsfähigkeit gegenüber Erkrankungen

Vitalität: sich energiegelad und voller Schwung oder müde und erschöpft fühlen

Soziale Funktionsfähigkeit: erfasst den Einfluss der körperlichen Gesundheit und der Emotionen auf normale soziale Aktivitäten

Emotionale Rollenfunktion: erfasst, wie emotionale Probleme die Arbeit oder andere tägliche Aktivitäten beeinträchtigen

Psychisches Wohlbefinden: die allgemeine psychische Gesundheit, einschließlich Depression, Angst, emotionale und verhaltensbezogene Kontrolle, allgemeine positive Gemütsstimmung

Bei sieben von acht Variablen war eine deutliche Verbesserung der subjektiven Gesundheit festzustellen.

Die positiven Veränderungen waren bei folgenden Skalen wissenschaftlich signifikant:

- Vitalität
- Soziale Funktionsfähigkeit
- Emotionale Rollenfunktion
- Psychisches Wohlbefinden

Damit bestätigen sich nachdrücklich der Wert und der Nutzen des Bewegungsparcours für die Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



Aussagen von Mitgliedern regelmäßiger Gruppen der Bewegungsparcours:

„Nachdem ich im zurückliegenden Sommer zwei Mal in der Woche den Bewegungsparcours im Bürgerpark Darmstadt besucht habe, fühle ich mich um 10 Jahre jünger und kann wieder mit meinen Enkelkindern herumtollen“ berichtet der 69-jährige frühere Maschinenbauingenieur Bijan Kia.

Eine „junggebliebene“ Rentnerin in den Siebzigern gab voller Stolz an, dass sie „in den Theateraufführungen nun wieder nach einem guten Stück bis zum Schluss heftig mitklatschen kann“.

Der Bewegungsparcours wurde von Teilnehmern in Hanau als ein „Dorfbrunnen“ bezeichnet, „an dem sich immer nette und sympathische Menschen ohne großes Trara treffen und finden“. Und nach dem Bewegungsprogramm „geht man zusammen in ein Café und genießt dann entspannt das Zusammensein und das Miteinander“.

Eine bessere soziale Integration erreichen die Teilnehmer dauerhaft im Rahmen eines Programms mit Bewegungsparcours. Dabei sollte das gesamte Angebot von einem Charakter absoluter Freiwilligkeit bestimmt sein. Begriffe wie Leistung, Ehrgeiz, Stärke, Durchsetzung werden dabei kritisch reflektiert. Es geht nicht immer nur um ein Schneller, Höher, Weiter! Dazu zählt auch, dass die Bilder der werbetreibenden Wirtschaft von „immerwährender Jugendlichkeit, von Schönheitswahn und Gesundheit“ nicht die Empfehlung zu mehr Sport und Bewegung im Alter belasten dürfen. Jede und jeder sollte genau das Maß und die Form von Sport und Bewegung finden, die ihren oder seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht und wie ein Maßanzug dem Leben angepasst ist. Ein Bewegungsparcours stärkt nicht nur Körper, Geist und Seele, sondern ebenso das soziale Miteinander und mindert Ausgrenzungstendenzen und Stigmatisierungsprozesse gegenüber älteren Menschen.

Ein Bewegungsparcours und ein angeleitetes Bewegungsprogramm für ältere Menschen sind ein ideales, sehr empfehlenswertes und lohnendes Angebot für ältere Menschen in einer Kommune, um den Gesundheitsstatus, das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger auf vielen Ebenen deutlich zu verbessern.



Einrichtung eines Bewegungsparcours

Fünfzehn Gehminuten zum Freilufttraining

Welche Standorte sind für einen Bewegungsparcours geeignet?

Bei der erwähnten Befragung von älteren Bürgerinnen und Bürgern waren fast alle der Meinung, dass öffentliche Grünanlagen die besten Standorte für solche Parcours wären. Es gibt inzwischen mehrere Bewegungsparcours in Deutschland und die meisten Standorte sind – wenn sie sich im öffentlichen Raum befinden – in Grünflächen und Parks gewählt. Daneben gibt es auch Parcours in unmittelbarer Nähe von sozialen Einrichtungen, wie z.B. Seniorenheimen oder Krankeneinrichtungen, die auch öffentlich zugänglich sein können.

Bewegungsparcours sollten möglichst zentral in der Gemeinde oder in dem Stadtteil liegen, damit die Wegeentfernungen kurz bleiben. Bei Parks ist

bekannt, dass die Einzugsgebiete für Erwachsene bis etwa 1000 m reichen, einem Fußweg von ca. 15–20 Minuten entsprechend. Zu berücksichtigen ist, dass ältere Menschen für die gleiche Wegestrecke häufig mehr Zeit benötigen.

Entscheidend für die Nutzung ist jedoch nicht nur die Entfernung, sondern auch die Erreichbarkeit: die Parcours sollten zu Fuß und ohne Barrieren erreichbar sein. Auch Radwege- und vor allem ÖPNV-Anbindungen sind wichtig. Erwachsene gehen mit zunehmendem Alter überwiegend zu Fuß oder nutzen in Städten den ÖPNV. In Offenbach beispielsweise wurde in einer Grünanlage ein Bewegungsparcours eingerichtet, der von verschiedenen Seniorengruppen mit dem ÖPNV eigens zum Trainieren angefahren wird. Radfahren ist – bei sicherem Radwegenetz – bei den Fünfzig- und Sechzigjährigen zum Teil auch noch recht beliebt, tendenziell nehmen jedoch mit zunehmendem Alter Rad- und PKW-Fahren ab.

Die Standorte für Bewegungsparcours sollten nicht nur gut erreichbar sein, sondern auch möglichst unbelastet von Immissionen wie Lärm und Luftschadstoffen.

Gestaltung eines Parcours

a) Lage innerhalb einer Grünanlage

Damit ein Parcours auch tatsächlich genutzt wird, sollte er sinnvoll innerhalb einer Grünfläche angesiedelt sein. Dafür sind zwei Rahmenbedingungen zu beachten: erstens darf der Parcours nicht wie auf einem Präsentierteller liegen, d.h. nicht mitten auf der Rasenfläche oder an den Zugangsbereichen zum Park. Günstig sind Standorte, die räumlich eher am Rand liegen.

Andererseits dürfen auch keine „Angsträume“ entstehen. Das bedeutet, der Parcours soll gut einsehbar sein und nicht abgelegen. Günstig sind sozial kontrollierte Grünflächen. Am besten geeignet sind „belebte“ (aber nicht „überlaufene“) Grünanlagen, in denen sich viele Leute aufhalten oder in denen Einrichtungen mit Personal vorhanden sind, beispielsweise ein alkoholfreier Kiosk.

Da die Parcours vor allem im Sommer genutzt werden, ist darauf zu achten, dass sie nicht in der prallen Sonne liegen, sondern teilweise beschattet werden.

b) Auswahl und Anzahl der Geräte

Bewegungsparcours werden nur dann angenommen, wenn sie für die Nutzer attraktiv sind. Im Vorfeld sollte daher die Zielgruppe genau definiert werden, damit die jeweils geeigneten Geräte ausgewählt werden können. Zum anderen müssen für die Nutzer sinnvolle Trainingseinheiten angeboten werden. Es sollten deshalb verschiedene Geräte ausgewählt werden, die unterschiedliche Körperbereiche ansprechen – hier sind Fachberatungen, z.B. von Physiotherapeuten oder Sportberatern, hilfreich. Und ein Parcours wird erst dann attraktiv,

wenn ausreichend Geräte vorhanden sind. Empfohlen wird eine Mindestanzahl von 5–6 Geräten. Niemand nimmt weite Wege für zwei oder drei Geräte im öffentlichen Raum auf sich.

Auf alle Fälle ist es empfehlenswert, dass sich Entscheidungsträger und künftige Nutzer bestehende Bewegungsparcours vor Ort anschauen und die Geräte selbst ausprobieren.

c) Ausstattung

Günstig sind Ablagen (z.B. eine Bank) für Kleidung oder Taschen. Eine Bank ist auch für kleine Pausen gut. Bänke sollten aber auf alle Fälle so platziert sein, dass kein direktes Zuschauen am Parcours möglich ist. Auch Hecken und Sträucher können Sichtschutz bieten und tragen dazu bei, einen Parcours in Grünanlagen zu integrieren.

Ausreichende Beleuchtung kann die Nutzungsdauer verlängern. Besonders ältere Menschen wünschen sich öffentlich zugängliche Toiletten in der Nähe.



Leichte Erreichbarkeit, Schatten und Sitzgelegenheiten sind ideal für einen Bewegungsparcours

d) Beschilderung

Eine Einführungstafel sollte Sinn und Zweck des Bewegungsparcours erläutern und Hinweise auf die Nutzung geben. Bei jedem Gerät wird ein Schild angebracht, das differenzierte Übungsanleitungen gibt und die Funktionsweise und die sichere Nutzung allgemeinverständlich beschreibt.

Es wirkt für Übende motivierend, wenn differenzierte Anleitungen die Übungsvarianten und unterschiedliche Anforderungsgrade darstellen. Auch sollten Piktogramme die textliche Erläuterung ergänzen.

Die künftige DIN 79000 (Stand 2011-05) enthält verschiedene Vorgaben für die Beschilderung. An den Zugängen zu einem Parcours sind Hinweisschilder mit folgenden Mindestangaben anzubringen: „Benutzung der Geräte ab 14 Jahren; Übungsanleitungen an den Geräten beachten; Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit schaffen; Überlastung an den einzelnen Geräten vermeiden“. An den einzelnen Fitnessgeräten müssen zudem weitere Hinweise angebracht sein: Übungsanleitungen mit Piktogrammen;

Hauptfunktion des Gerätes; falls erforderlich: Sicherheitshinweise und zulässiges Höchstgewicht. Wichtig ist, dass alle schriftlichen Erläuterungen in ausreichend großer Schrift aufgebracht sind, damit sie auch für ältere Augen leicht lesbar sind. Einige Kommunen verweisen darauf, dass die Nutzung auf eigene Gefahr geschieht.

Einbau

Für den Bau und die Wartung von Anlagen im öffentlichen Bereich sind in Kommunen Grünflächen- oder in kleineren Kommunen Bauämter zuständig. Sie sollten auf alle Fälle von Beginn an beteiligt werden.

Die DIN 79000 „Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich – Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren“ liegt bislang als Entwurf vor. Die endgültige Fassung wird voraussichtlich im Frühjahr/Sommer 2012 veröffentlicht. In ihr sind sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für die Fitnessgeräte sowie Si-



Einführungstafel des Parcours in der Rose-Schlössinger-Anlage in Frankfurt a.M. (2011 gebaut)

cherheitsabstände, erforderliche Fallschutzbeläge und anderes geregelt. Den folgenden Ausführungen liegt die Entwurfsfassung E-DIN 79000 vom Mai 2011 zugrunde.

a) Auswahl und Einbau der Geräte

Bei der Auswahl der Geräte ist darauf zu achten, dass die Geräte durch den TÜV oder andere Prüforganisationen auf Sicherheit geprüft und zertifiziert sind. In Deutschland trifft das für die meisten Geräte zu.

Die Hersteller sind dazu verpflichtet, Montage- und Einbauanleitungen für die einzelnen Geräte mitzuliefern. Hierin sind Anleitungen für den Einbau, Fundamente, sowie die Anforderungen für Sicherheitsabstände, für Bodenbeläge und ggf. notwendige Fallschutzbeläge eingearbeitet – wie das auch für Kinderspielplatzgeräte üblich ist. Die Montage- und Einbauanleitungen zertifizierter Fitness- und Bewegungsgeräte berücksichtigen die entsprechenden Normen.

b) Vorgaben durch DIN Normen

Die Geräte sind – wie das von Kinderspielgeräten bekannt ist – frostfrei, stand- und betriebssicher einzubauen. Die Geräte werden in der Regel einbetoniert (Ortbeton). Für die Herstellung der Betonfundamente gilt die Europäische Norm EN 206 und zusätzlich DIN 1045. Die Betongüte C 25/30 (früher B25) ist hierfür in der Regel ausreichend. Einbautiefen für Fundamente sind in DIN EN 1176 (und E DIN 79000) geregelt. Sie betragen je nach Fundamentausprägung 40 cm bzw. bei abgechrägten Fundamentkanten 20 cm. Es ist darauf zu achten, dass der Beton vor Inbetriebnahme ausgehärtet ist.

Sicherheitsabstände, erforderliche Boden- und Fallschutzbeläge sind in DIN 79000 ebenfalls geregelt. Für Fitnessgeräte bedeutet das im Allgemeinen: Um die Geräte ist mindestens ein Sicherheitsabstand von 1,5 m umlaufend einzuhalten. Je nach Gerätetyp und der freien Fallhöhe kann der nötige Sicherheitsabstand auch größer sein – hier sind die Herstellerinformationen ausschlaggebend.



Anschauliche Darstellung des Umgangs mit einem Gerät einschließlich Hinweisen zur Sicherheit.

Für eine bequeme Nutzung sind größere Abstände als 1,5 m vorzuziehen (mindestens 2 bis 2,5 m).

Bei manchen Geräten sind standsichere Bodenbeläge, wie wassergebundene Decken, Stein oder synthetische Materialien (z.B. Fallschutzplatten) erforderlich. Für Geräte, deren freie Fallhöhen bis 60 cm betragen, ist kein Fallschutz erforderlich und es bestehen keine sicherheitstechnischen Anforderungen an den Bodenbelag. Hier können Rasen oder feste Bodenbeläge verwendet werden. Bei freien Fallhöhen bis 1,5 m genügt Rasen als Fallschutz. Bei Geräten mit freien Fallhöhen ab 1,5 m bis 2 m ist ein Fallschutzbelag erforderlich, z.B. Rindenmulch, Holzschnitzel oder Sand. Alternativ sind auch Fallschutzplatten nach DIN EN 1177 möglich.

c) Praktische Hinweise zum Bodenbelag

Bewegungsparcours stehen oft auf Rasenflächen, was in kleineren Gemeinden durchaus ausreichend sein kann. Bei hohem Nutzungsdruck empfiehlt es sich jedoch, den Boden zu befestigen. Geeignet sind (bei freien Fallhöhen unter 60 cm) wassergebundene Decken oder als teurere Variante Fallschutzbeläge. Auch wenn die Geräte auf Rasenflächen stehen, sind direkt um die Geräte herum Fallschutzplatten, Holzhäcksel oder anderes Material sinnvoll, um ein Abtreten von Rasen zu vermeiden. Für Geräte mit freien Fallhöhen ab 1,5 m ist grundsätzlich Fallschutz erforderlich.

Wartung und Haftung

Die Inspektion und Wartung von Bewegungsparcours unterliegt den gleichen Bedingungen wie Kinderspielplätze, d.h. sie sind regelmäßig und fachgerecht zu kontrollieren. Auch diese Anforderungen werden in DIN 79000 geregelt:

- Visuelle „Routine-Inspektionen“, die je nach Standort bei Bedarf (an vandalismusgefährdeten Standorten bis zu täglich) zu erfolgen haben,
- genauere „operative Inspektionen“ oder Funktionskontrollen, die alle 1-3 Monate erfolgen sollen,
- eine jährliche Hauptinspektion.

Zudem sind Inspektionspläne zu erstellen. In jedem Fall sind auch die Wartungsanleitungen des Herstellers oder Lieferers zu beachten.

Der jeweilige Betreiber, z.B. die Gemeinde, haftet dafür, dass Geräte fachgerecht eingebaut und nicht beschädigt sind. Die Geräte sind im Allgemeinen relativ robust gegen Vandalismus. Ab und zu können kleinere Defekte vor allem an den Bewegungsmechanismen auftreten. Sie sollten – sofern nicht durch Einwirkung Dritter verursacht – in der Regel von den Herstellern im Rahmen ihrer Garantieleistungen kostenfrei repariert werden.

Die meisten Geräte sind in Deutschland auf Sicherheit geprüft und zertifiziert (z.B. TÜV-geprüft). Damit ist gewährleistet, dass von den Geräten selbst keine Gefahr für Nutzer ausgeht (Personen über 14 Jahre). Außerdem sind die Geräte durch die Zertifizierung hinsichtlich notwendiger Sicherheitsanforderungen (Fallschutz, Abstände etc.) eingestuft, was – wie oben beschrieben – in den Montageanleitungen berücksichtigt ist.

Die Haftung für Unfälle durch Eigenverschulden der Nutzer liegt bei den Nutzern selbst, z.B. durch Herabfallen einer Person von einem Gerät, bei Unfällen durch falsche Benutzung oder bei Unfällen durch die Nutzung einer Person mit körperlichen Schwächen.

Parcours, die für Kinder und Erwachsene konzipiert werden, sollten auf alle Fälle von einem Sachverständigen für Spielgeräte überprüft werden. Da nach DIN 79000 die Geräte entsprechend der Vorgaben für die Einführungstafeln erst ab einem Alter ab 14 Jahren nutzbar sind, sollte ein Sachverständiger überprüfen, ob die Geräte zusätzlich EN 1176 entsprechen und dann auch für Kinder geeignet sind.



Leider lässt es sich kaum vermeiden, dass der Randbereich bald abgetreten ist, wenn er nicht besonders geschützt wird.

Nach dem festen Einbau bieten Fallschutzplatten die nötige Sicherheit für die künftigen Nutzer





Partner finden und beteiligen

Partner rechtzeitig einbinden

Wie bei allen Neu- und Umbaumaßnahmen ist es sinnvoll, die künftigen Nutzer und Nutzerinnen ebenso wie Entscheidungsträger und relevante Akteure einer Kommune oder eines Stadtteils frühzeitig einzubinden und am Planungsprozess zu beteiligen. Insbesondere Einrichtungen der Altenhilfe und Organisationen der Senioren sollten unbedingt eingebunden werden, wenn sie nicht selbst Initiatoren von Bewegungsparcours sind. Gleiches gilt für die regionalen oder örtlichen Kostenträger der Gesundheitsversorgung, die als besondere Partner in Frage kommen. Dadurch können zum einen die Ergebnisse eines Planungsprozesses verbessert werden, zum anderen erhöht Partizipation auch die Akzeptanz von Projekten. Wie bereits erwähnt, ist es auf alle Fälle empfehlenswert, ein bis zwei bereits existierende Parcours aufzusuchen und gemeinsam auszuprobieren.

Besondere Mitwirkung von Sportvereinen

Erfolg durch angeleitete Übungsgruppen

Betreute und angeleitete Übungsangebote, z.B. durch Fachpersonal der Sportvereine, scheinen nach bisherigen Erfahrungen auf alle Fälle für ältere oder „untrainierte“ Menschen sinnvoll zu sein. Die intensive Nachfrage bei den Pilotprojekten in Darmstadt und Hanau 2011, ebenso Erfahrungen in anderen Städten lassen darauf schließen, dass sich mit Betreuungsangeboten durch Übungsleiter deutlich mehr „unsportliche“ Menschen dazu motivieren lassen, Sportgeräte zu erproben und zu trainieren. Durch Einführungsstunden oder regelmäßige Betreuungsangebote für Gruppen lassen sich Hemmschwellen, die im öffentlichen Raum durchaus gegeben sein können, mindern. Gerade ältere Menschen oder auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind oft unsicher, was ihnen noch gut tut oder was schon schadet. Auch dafür ist eine fachliche Beratung vor Ort vorteilhaft.

Die Stadt Hanau hat 2011 am Bewegungsparcours im Schlossgarten verschiedene angeleitete Gruppen organisiert. Die Teilnehmer in den Gruppen wurden von einem Übungsleiter betreut und durch das akademische Team sportmedizinisch und psychologisch untersucht.

Zur Ansprache und Motivation der Altersgruppe 60 plus (Nichtbeweger oder Menschen ohne regelmäßiges Training) für die Betätigung in einem Bewegungsparcours im öffentlichen Raum ist die Betreuung durch qualifizierte und erfahrene Übungsleiter empfehlenswert. Um inaktive Menschen zu aktivieren, reicht die bloße Bereitstellung eines Bewegungsparcours nicht aus, insbesondere wenn ein regelmäßiges und dauerhaftes Training mit gesundheitlichen Effekten erzielt werden soll. Wie die Beobachtungen der Übungsleiter im Projekt bestätigen konnten, sind ältere Ungeübte zunächst zurückhaltend und teilweise ängstlich. Sie wollen geführt werden und brauchen in den ersten Trainingswochen Anweisungen. Erst danach trauen sie sich etwas zu, machen Fortschritte und werden sicher an den Geräten. Erste Verbesserungen bei den Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden sichtbar. Stolz über Fortschritte sowie Spaß und Freude führen zu kontinuierlichem Training bis hin zu selbstbestimmten Trainingszeiten.

a) Vorteile eines Bewegungsparcours im offenen Raum für die Bürger

Argumente für die Betätigung in einem Bewegungsparcours sind die unverbindliche Teilnahme ohne Vereinsmitgliedschaft und ohne Anmeldung, keine oder allenfalls geringe Kosten sowie eine kompetente Anleitung zum Gebrauch der Geräte. Freunde und Bekannte können mitgebracht werden, aber auch das Kennenlernen und Kontakte zu Mitbürgern wird ermöglicht. Die Eigeninitiative wird gefördert; Trainingszeiten verabredet. Die Geübten können Beratungsfunktion übernehmen und Hinweise an neue Interessierte geben.

b) Vorteile für die Vereine

Vereine werden durch die betreuenden Übungsleiter bekannt, so dass die Hinführung zu weiteren Gruppen (z.B. Walking) möglich ist. Vereinsmitglieder bringen neue Freunde und Bekannte mit. Der Bewegungsparcours kann in ein festes Trainingsprogramm aufgenommen werden. Ein Walking- oder Laufangebot kann durch ein „Outdoor-Fitnesstraining“ ergänzt werden.



c) Ziele einer sinnvollen Betreuung

Durch die angeleitete Betreuung wird ein „Eisbrechereffekt“ für selbstständiges Üben erzielt. Die Übungsleitung gibt den Übenden Tipps, wie ein effektives und richtig ausgeführtes Training an den Geräten aussehen sollte. Dabei wird die persönliche Ansprache der Übenden als enorm wichtig und motivierend empfunden. Gezielte Bewegungskorrekturen, modifizierte Übungsausführungen, Empfehlungen zu veränderten Intensitäten und fachliche Hintergrundinformationen fördern das Vertrauen – zu den Übungsleitungen, zu den Geräten und vor allem auch zu sich selbst.

In einem persönlichen Gespräch sollten die Teilnehmer den Übungsleiter über gesundheitliche Beeinträchtigungen informieren (z. B. Diabetiker, Herzinfarkt, Gelenkprobleme etc.). Während der Erläuterung der korrekten Übungsausführung kann der Übungsleiter auf auftretende Probleme hinweisen und somit die Übenden für ihre eigenen gesundheitlichen Probleme sensibilisieren.

d) Übungsleiter: Qualifikation und Versicherungsschutz

Alle betreuenden Personen sollten über eine Qualifikation bzw. Erfahrung im Umgang mit den Geräten verfügen. Die pädagogische Begleitung führt zur Aufklärung über Vorteile und Gefahren, ermöglicht einen niedrighschwelligem Einstieg, vermeidet Überforderung und Übermotivation. Eingeschränkte medizinische Hinweise können gegeben werden. Falsche Handhabung der Geräte wird verhindert. Die Betreuung einer Übungsgruppe setzt keine Geschlechtsspezifität voraus. Die Zielgruppenansprache sollte jedoch durch Erwachsene mit Lebens- und Übungsleitungserfahrung erfolgen.

Für Übungsleiter, die im Auftrag des Vereins die Betreuung eines Bewegungsparcours übernommen haben, besteht Versicherungsschutz durch die Versicherung des Landessportbundes Hessen. Übungsleiter, die im Auftrage einer Kommune oder anderer gemeinnütziger Einrichtungen eingesetzt werden, sind über den jeweiligen Auftraggeber haftpflichtversichert.



Übungsleiterinnen und -leiter (in Hanau mit leicht erkennbarem rotem Trikot) spornen an, achten auf sichere Haltung, geben Tipps und werten ihre Erfahrungen aus

e) Ablauf einer Trainingsrunde am Bewegungsparcours

Vor dem Einstieg in den Bewegungsparcours werden Mobilisierungsübungen bzw. eine Erwärmung durch Gehen oder Walken mit anschließenden Dehnübungen empfohlen. Musik und spielerische Koordinations- und Gleichgewichtsübungen fördern eine positive Auftaktstimmung während des Aufwärmens. Niedrigschwellige Übungen für Herz und Kreislauf, für die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination sind sinnvoll. Eine Temperaturerhöhung ist erforderlich, insbesondere bei kühlerer Witterung, damit die Durchblutung gesteigert wird. Dies regt Kreislauf und Stoffwechsel an und erhöht die Spannung und Mobilität der Muskeln. Besonders bei der Zielgruppe 60 plus gewinnen die Sehnen und Bänder durch eine sinnvolle Erwärmung Elastizität, was Muskelkrämpfen und Verletzungen vorbeugt.

Bei einigen Geräten ist der Aufbaucharakter schnell klar und selbsterklärend. Weniger verständliche Beschreibungsschilder können durch die Übungsleitung für eine korrekte Ausführung erläutert werden (z. B. Beinheber, Rückenstrecker). Die Übungsleitung sollte die Übungen vorführen und erklären, was Ängste nimmt. Sie erkennt die Schwierigkeiten, die bei einzelnen Ungeübten Probleme machen könnten. Sie gibt Hilfestellung und achtet auf die richtige Intensität und Reihenfolge der Übungen (abwechselnde Beanspruchung der Muskelgruppen). Bei Rückenstreckübungen ist eine Anleitung und Kontrolle unbedingt notwendig.

Nach Abschluss des Übungsprogrammes an den Geräten ist ein Auslaufen/Walken mit Dehnübungen sinnvoll. Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen während der Abschlussbesprechung sollten vorhanden sein. Für ein selbstständiges Üben kann die Übungsleitung einige wenige Aufwärmübungen den Übenden in schriftlicher Form mitgeben.



Vorteil angeleiteter Parcours-Trainings: Übungen zum Warmwerden, zum Strecken und zur Koordination ohne Geräte bilden eine sinnvolle Einheit mit Übungen am Gerät



Ein Trainingsplan für die Übenden kann zielführend sein und helfen, die Phasen der Belastung und Erholung bzw. Intensität der Übungen zu dosieren. Nach einigen Übungseinheiten sind die Übenden meist selbst in der Lage, ihr Training selbstständig zu gestalten.

f) Trainingszeiten

Die betreuenden Trainingszeiten am Vormittag ab 10.00 bis 12.00 Uhr bzw. 14.00 bis 16.00 Uhr werden gerne angenommen. Die Zeit zwischen 12.00 Uhr 13.00 Uhr hat für das Mittagessen absoluten Vorrang. Der Zeitbedarf für die Aufwärmphase, Betreuung an den Geräten sowie Ausklang und Gruppengespräch sollte mit einer Stunde veranschlagt werden. Es sollte im Vorfeld geklärt werden, was bei schlechter Witterung (Regen) vorgesehen ist. Die Übungsleitung sollte die vereinbarten Übungszeiten einhalten, da die Zielgruppe 60 plus auf Pünktlichkeit bedacht ist.

In den Wintermonaten ist ein regelmäßiges Training für die Zielgruppe bei Außentemperaturen um den Gefrierpunkt nicht empfehlenswert. Winterkleidung schränkt die Beweglichkeit ein und die Aufwärmphase wäre für eine Trainingseinheit sehr lange.





Musterparcours in Hessen

Hanau-Schlossgarten

a) Zielfestlegung

Die Stadt Hanau hat einen Bewegungsparcours mit Geräten errichtet, der durch seine Gestaltung neugierig und bei seiner Nutzung viel Spaß macht und auch „bewegungsscheue“ Menschen anspricht. Dieses niederschwellige Bewegungsangebot ist sehr gut geeignet für Menschen fortgeschrittenen Alters.

Es war und ist ein wesentliches Ziel, dass der Bewegungsparcours nicht nur als eine angenehme Form der Bewegung wahrgenommen wird, sondern auch dazu dient, soziale Kontakte unter den Nutzern zu knüpfen.

b) Standortfragen

Ein wesentlicher Faktor für den Erfolg des Bewegungsparcours ist der Standort. Dafür wurden die städtischen Datenquellen, insbesondere Einwohnerzahlen und -struktur, Altersstruktur, Standorte von Sozialeinrichtungen ausgewertet. Weitere Faktoren für die Standortentscheidung waren die Erreichbarkeit durch den ÖPNV, die Aufenthaltsqualität, das vermittelte Sicherheitsgefühl, ein vorhandener Blickschutz und ein Toilettenzugang.

c) Planung, Organisation und Umsetzung

Unter Federführung der Fachstelle Sport wurde eine Arbeitsgruppe mit dem Eigenbetrieb Grün, dem Seniorenbüro und der Stabsstelle Prävention gebildet und über diesen großen Fundus von Kontakten und Verbindungen wurden die nötigen Partner gefunden, die zum Gelingen des Projekts notwendig sind.

Eine umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit trägt wesentlich zur sehr guten Annahme des Parcours durch die Bürgerinnen und Bürger bei.

In enger Zusammenarbeit mit Vereinen und ehrenamtlich tätigen Übungsleitern wurden Termine veröffentlicht, an denen unter fachlicher Anleitung Übungseinheiten angeboten wurden. Um den Kern der an der wissenschaftlichen Untersuchung Teilnehmenden bildete sich durch Neugierige und Mundpropaganda ein wachsender Kreis von Interessenten.

d) Motivation der Zielgruppe(n)

Einen bedeutenden Erfolgsfaktor bildet das öffentliche und für die Nutzer kostenfreie Angebot von Übungsstunden, die von fachkundigen Übungsleitern angeleitet werden.

„Bewegungsneulinge“ werden an die Nutzung der Geräte herangeführt. Es gab sehr viele verschiedene Rückmeldungen von Nutzern, die ihre anfängliche Unsicherheit – teilweise auch Angst – überwunden haben, immer selbstbewusster und sicherer wurden und dabei viel mit anderen Nutzern kommuniziert und gelacht haben.

e) Betreuung durch Übungsleitungen

Die Übungsleiter haben einen „Eisbrechereffekt“. Der ganz große Teil der Nutzer freute sich, dass es eine Bewegungsmöglichkeit im Freien und für jedermann gibt, die sie immer nutzen können, ohne in einen Verein eintreten oder einen Kurs belegen zu müssen. Dessen ungeachtet steht der Parcours auch Vereinen zur Verfügung, wenn sie dort vereinsgebundene Bewegungsangebote angehen möchten.

Es hat sich bei der Suche nach geeigneten Kräften gezeigt, dass es günstig ist, wenn diese selbst nicht oder nicht mehr berufstätig sind, denn der Hauptnutzungszeitraum der Zielgruppe Senioren ist für berufstätige ehrenamtliche Übungsleiter nicht zu bedienen. Außerdem trägt ein geringer Altersunterschied zwischen Übungsleiter und Nutzern wesentlich zum guten Gelingen bei.

Da in der Nähe des Standortes auch eine große Schule liegt, wird der Parcours in den großen Pausen auch von den Schülern genutzt – dabei kommt es zu sehr schönen Begegnungen zwischen den Generationen.



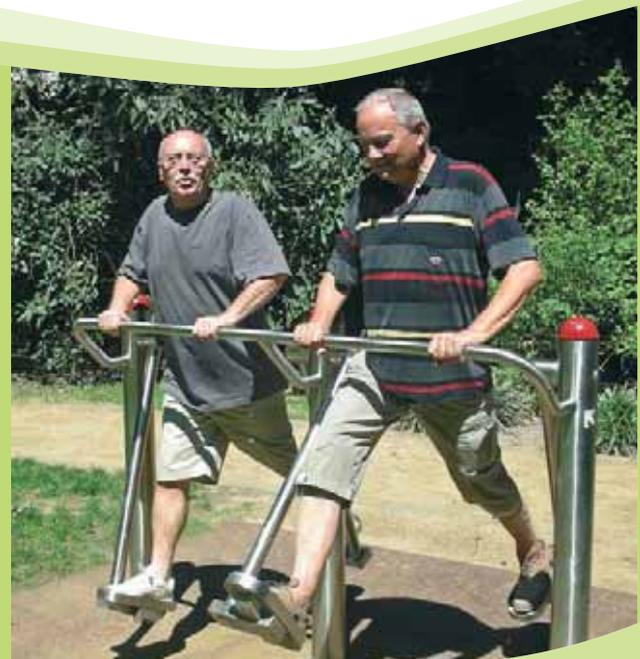
Bewegungsparcours im Schlossgarten – schattig, in Randlage des Parks, aber mitten in der Stadt

f) Perspektive: Selbstorganisation

Es hat sich gezeigt, dass die Zielgruppe einen Zeitraum zwischen 10.00 Uhr und ca. 16.00 Uhr favorisiert. Davor oder danach waren eher andere Nutzergruppen anzutreffen.

Im Pilotjahr 2011 wurden die öffentlichen angeleiteten Angebote nur im Zeitraum der Sommerzeit angeboten. Dies wird in 2012 zusammen mit den ehrenamtlichen Übungsleitern und Vereinen fortgesetzt werden – wenn auch mit weniger Terminen.

Mit diesen Angeboten will die Stadt Hanau den Parcours im Bewegungsangebot der Stadt fest verankern und erreichen, dass die Angebote zum Selbstläufer werden nach dem Vorbild der Lauftreffs.



Darmstadt-Bürgerpark

a) Planungen und Rahmenbedingungen

Darmstadt richtete 2011 einen Pilotparcours im Bürgerpark der Stadt ein. Die den Sportentwicklungsprozess in Darmstadt begleitende Steuerungsgruppe setzte Prioritäten für den Umsetzungsprozess der Handlungsempfehlungen fest, die als Ergebnis einer im Jahr 2007 vorgelegten Sportentwicklungsstudie bearbeitet wurden.

Eine Arbeitsgruppe unter Beteiligung des Amtes für Soziales und Prävention, des Grünflächenamtes sowie des Sportamtes entwickelte zusammen mit externen Expertinnen und Experten das Konzept. Das Bewegungsparcours-Team traf nach Begehung möglicher Standorte im Darmstädter Stadtgebiet eine Auswahl und legte schließlich den Standort für den Pilot-Parcours fest. Die Finanzierung des Parcours wurde durch „Drittmittel“ (Stiftung) gesichert.

b) Zuständigkeiten

Die Federführung lag beim Amt für Soziales und Prävention. Die Errichtung des Bewegungsparcours wurde durch einen Magistratsbeschluss legitimiert.

Für die Auswahl des Geräteparcours und der einzelnen Stationen wurden fachlich die Vorschläge des Sportamtes eingebracht, das auch die Kontakte zu den Sportvereinen und Übungsleitungen sowie zum Sportkreis und Landessportbund herstellte.

Das Grünflächenamt zeigte für die Erstellung des Parcours verantwortlich. Es untersuchte das Gelände, auf dem der Parcours errichtet werden sollte. Die Aufbauarbeiten wurden aufgrund der Auslastung durch andere Aufgaben in dem vorgegebenen Zeitraum nicht in Eigenverantwortung und mit eigenem Personal durchgeführt und deshalb an externe Firmen ausgeschrieben. Als günstiger Zeitraum zur Erstellung eines Parcours wird das erste Quartal eines Jahres betrachtet.



Locker verteilt sind die Geräte des Darmstädter Parcours, so dass genug Raum für Freiübungen bleibt.

c) Zielgruppengewinnung

Der Bewegungsparcours ist vor allem für Ältere eingerichtet worden, bietet aber auch jüngeren und sportlichen Menschen Stationen. Der Parcours wurde per Flyer in Seniorentreffs und -wohnanlagen sowie in öffentlichen Einrichtungen und über die Berichterstattung in der lokalen Presse und im Internet bekannt gemacht.

Vereine wurden angeschrieben, den Bewegungsparcours als neue Infrastruktur zu betrachten und Angebote für ihr Programm zu entwickeln. Dabei wurde auch angeregt, „Schnupperangebote“ zu entwickeln und kombinierte Sport- und Bewegungsangebote vorzusehen (Walking und Bewegungsparcours, Radfahrt zum Bewegungsparcours mit anschließendem Stationentraining).

Schüler und Trainierende der Sportvereine nutzen den Parcours in Pausen, vor und nach den Trainings- und Lerneinheiten. Durch die Sportinfrastruktur im Bürgerpark insgesamt wurde eine generationsübergreifende Nutzung möglich.

Jede / jeder
kann mitmachen



d) Standort

Als attraktiver Standort für den Bewegungsparcours wurde der „Bürgerpark“ ausgewählt. Zum einen wird er als zentrumsnaher Erholungsraum von vielen Bevölkerungsgruppen genutzt. Außerdem sind unterschiedliche Sportanlagen Teil der Parkgestaltung oder liegen in unmittelbarer Nähe. Der Bürgerpark ist gut durch den ÖPNV erreichbar. In der Wohnumgebung des Parks befinden sich verschiedene Wohnanlagen für ältere Menschen. Noch dichter grenzen Schulen nahezu aller Schulformen an den Park.

Der Bewegungsparcours stellt einen „eigenen Raum“ innerhalb des Parks dar. Bei der Standortwahl innerhalb des Parks wurde darauf geachtet, dass zumindest teilweise Beschattung gegeben ist und Sitzgelegenheiten in der Nähe vorhanden sind. Sanitäreinrichtungen wurden für die Nutzung „erschlossen“.

e) Geräteauswahl und Gerätenutzung

Die Auswahl der Geräte orientierte sich am Ziel, durch Training die Alltagsmotorik älterer Menschen zu verbessern. Regelmäßiger Durchlauf des Parcours ersetzt teilweise spezielle „Sturzprophylaxe-Kurse“. Balance und Gleichgewicht werden ebenso gefördert wie Stand-, Tritt- und Griffsicherheit. Stationen, die koordinierte Fähigkeiten fordern, wurden mit Ausdauereinheiten und Kraftaufbau fördernden Geräten kombiniert.

Die Zusammensetzung der Stationen erlaubt auch Übungen mit beeinträchtigten Zielgruppen (z.B. demenziell Erkrankte, Schlaganfallpatienten). Lerngruppen aus Förderschulen nutzen den Parcours für ihren Sportunterricht und z. T. auch für fachübergreifendes Lernen.

f) Betreuung und Auswertung der Pilotphase

Während der dreimonatigen Testphase boten qualifizierte Anleiter von Montag bis Donnerstag täglich je zwei Trainingseinheiten an. Per Aushang wurde am Parcours auf die betreuten Trainingszeiten hingewiesen. Die Anleitenden kamen aus dem Gesundheitssport bzw. der Seniorenarbeit. Die Trainierenden schätzten den regelmäßige Kontakt mit den qualifizierten und kompetenten Übungsleitungen sehr.

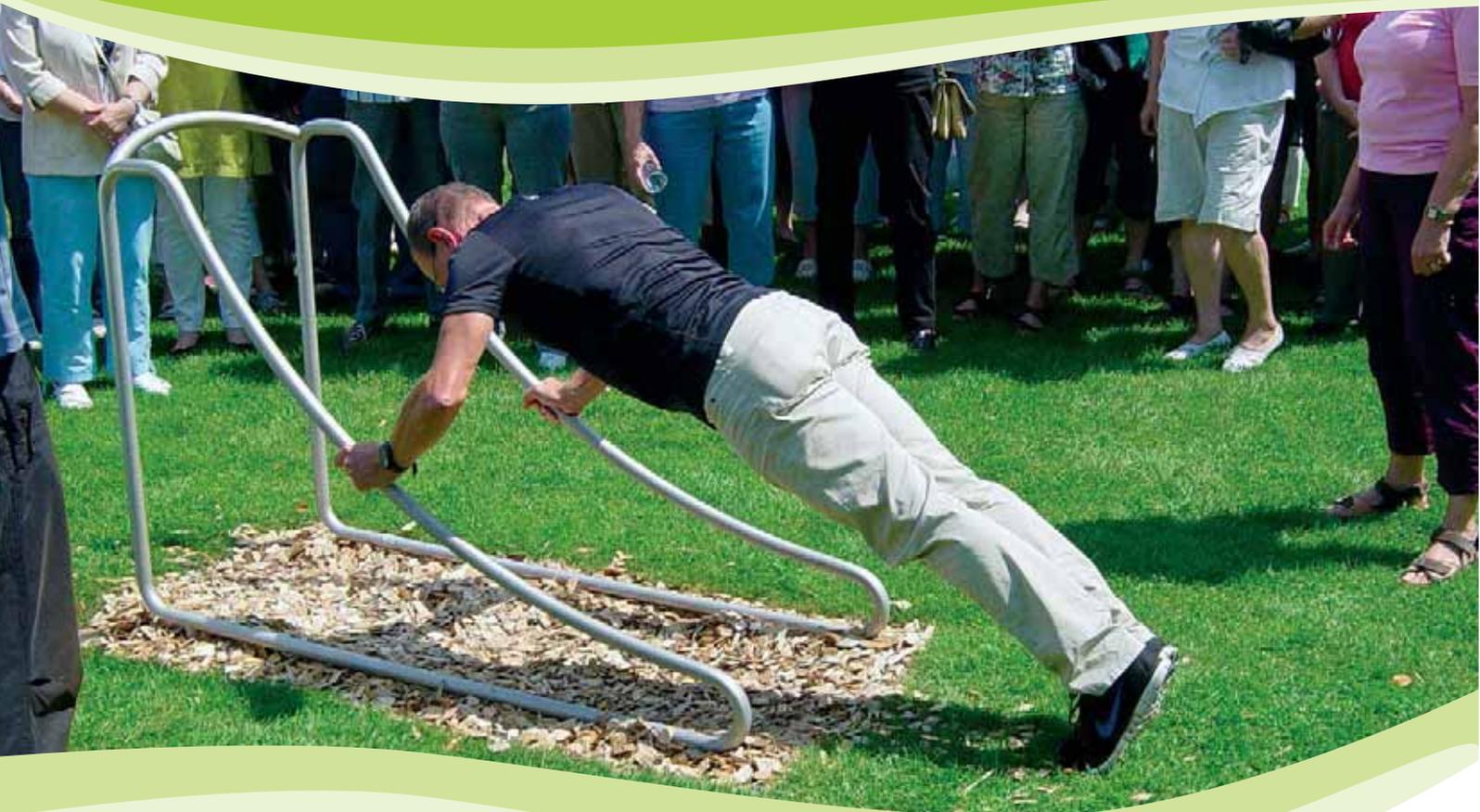
Die Aufwandsentschädigung für die Übungsleitungen orientierte sich an den Honoraren anderer sportbezogener Projekte in Darmstadt und lag im Rahmen der in Sportvereinen in Darmstadt üblichen Größenordnung.

Die Übungsleitungen verfassten von jeder Trainingseinheit ein Kurzprotokoll, das zugleich als Abrechnungsnachweis herangezogen wurde. Nach sechs Wochen wurde mit den Übungsleitungen ein „Halbzeitgespräch“ geführt. In Kooperation mit dem Landessportbund Hessen und seinen Untergliederungen sollen spezielle Qualifizierungsmodule für Betreuungen am Bewegungsparcours entwickelt werden.

Perspektive: Bewegungsparcours als regelmäßiger Begegnungs- und Bewegungstreff

Der enorme Zuspruch hat Darmstadt veranlasst, den Bewegungsparcours auch in Zukunft mit speziellen Programmen fortzuführen. Dabei soll die Verantwortung von der Stadt zu den Sportvereinen und Nutzern übergehen.

- Die Verantwortung für die betreuten Übungseinheiten soll in die Zuständigkeit des Sportkreises Darmstadt-Dieburg verlagert werden. Dadurch kann ein Bezuschussungssystem für den Aufwand der Übungsleitungen entstehen.
- „Bewegungsstärker“ sollen Menschen, die keinen oder wenig Sport treiben, eine betreute und gezielte Einführung in die Nutzung des Parcours geben.
- Für die weitere Nutzung betreuter Stunden soll ein Zeitkartensystem entwickelt werden. 10er Karten könnten zur Teilnahme an einer betreuten Übungseinheit berechtigen. Für eine 10er Karte werden zunächst 20,00 Euro kalkuliert.
- Seniorencard-Inhaber und Personen, die eine gültige Mitgliedschaft in einem Sportverein nachweisen, erhalten einen Rabatt, so dass niemand von der Nutzung ausgeschlossen wird.
- Die 10er Karten werden von der Stadt bereitgestellt.
- Eine Zeitstunde als betreute Übungseinheit wird vergütet.
- Deckungslücken sollen durch Zuschüsse, Spenden oder andere Drittmittel ausgeglichen werden.
- Sportamt, Amt für Soziales und Prävention sowie Sportkreis stehen in regelmäßigem Kontakt zu den Übungsleitungen, um die Konzeption sinnvoll und nachhaltig fortzuschreiben.
- In regelmäßigen „Reflektionsrunden“ mit den beteiligten Organisationen werden auch Teilnehmende einbezogen.



Finanzierung

Wie viel kostet ein Bewegungsparcours?

Die Kosten für einen Bewegungsparcours können recht weit auseinander liegen. Investitionskosten entstehen durch die Planung des Parcours, die Geräte selbst und den Einbau der Geräte. Darüber hinaus entstehen Folgekosten durch Wartung und Unterhaltung.

Die Planungskosten sind abhängig davon, ob ein kommunales Grünflächenamt oder Bauamt die Planung übernehmen kann oder ob ein Planungsbüro (Landschaftsarchitekten) damit beauftragt wird. In letzterem Fall sind die Kosten abhängig vom Bauvolumen.

Die Kosten für den Parcours selbst sind abhängig von Art und Anzahl der Geräte. Die Kosten für die einzelnen Fitnessgeräte liegen zwischen 1.500 und 6.000 Euro. Der zweite Kostenfaktor ist der Einbau der Geräte. Normalerweise wird die Errichtung

eines Parcours von Grünflächen- oder Bauämtern ausgeschrieben und von Garten- und Landschaftsbauunternehmen durchgeführt; manche Kommunen verfügen auch über eigene Bauhöfe. Für die Montage und den Einbau der einzelnen Geräte gibt es von den Herstellern Montage-Anleitungen.

Gegenfinanzierung

Die Kassen der Kommunen und des Landes sind mehr als belastet. Damit die öffentliche Hand dennoch ihrer Aufgabe gerecht werden kann, sollten Public-Private-Partnerships gerade bei der Realisierung von Bewegungsparcours angestrebt werden. Die kurz- und mittelfristigen Vorteile von gesundheitsfördernden Aktivitäten mit Breitenwirkung liegen auf der Hand: Die Prävention vor Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes steht bei einem solchen Bewegungsangebot im Vordergrund.

Die Erkrankungshäufigkeit an Diabetes-Typ-2, der erworbenen oder Altersdiabetes, steigt deutlich mit dem Lebensalter, sie liegt bei den Über-75-Jährigen schon bei 25%, kann aber durch gezielte Präventionsprogramme mit Fokus auf Bewegung und Ernährung verhindert werden. Diabetes-Typ-2 ist eine der häufigen und in ihren Konsequenzen teuersten chronischen Erkrankungen in Hessen. Von einer Senkung dieser Kosten profitieren nicht nur die Kostenträger, sondern auch die Beitragszahler bzw. Versicherten in den GKV. Bei Bewegungsparcours, die auch unter den berufstätigen Erwachsenen beworben werden, profitieren ebenso Arbeitgeber wie Arbeitnehmer von den gesundheitsfördernden Effekten.

Neben dem Viernheimer Patenmodell können die Überlegungen von Darmstadt zur Nutzerbeteiligung eine Entspannung der Kosten bewirken.

Das „Patenmodell“ zur Parcoursfinanzierung: Viernheim

Die Stadt Viernheim hat ebenfalls 2011 einen Bewegungsparcours eingerichtet, für den ein erfolgreiches Finanzierungsmodell gefunden wurde.

Im Rahmen der mittel- und langfristigen Umgestaltung des bestehenden Sportgebiets West zu einem „Familiensportpark West“ sollten die demografische Entwicklung und generationsübergreifende Angebote besondere Berücksichtigung finden. Die Stadt entschied sich für die Einrichtung eines Generationenbewegungsparcours.

Da sich abzeichnete, dass eine Vollfinanzierung des „Generationenbewegungsparcours“ durch die Stadt unwahrscheinlich sein würde, wurde ein anderer Finanzierungsweg gewählt: die Gerätepatenschaften.

Dabei wurde festgelegt:

- Die Stadt Viernheim übernimmt 1/3 der Kosten, wenn die restlichen 2/3 über Spenden finanziert werden können.
- Das Projekt wird erst dann realisiert, wenn der gesamte Parcours finanziert ist.

Zur Ermittlung des jeweiligen Gerätepreises wurden die Gesamtkosten des Parcours (Geräte, Beschilderung und Montage) anteilig auf die einzelnen Geräte umgelegt, damit mit einem Gerätegesamtprice operiert werden konnte.

Die möglichen Spender wurden meist persönlich angesprochen bzw. durch eine telefonische oder schriftliche Vorankündigung des Bürgermeisters mit anschließender persönlicher Kontaktaufnahme durch das Planungsbüro. Eine Präsentation über das Parcourskonzept mit Einzeldarstellungen der geplanten 14 Gerätestationen diente als „Verkaufskatalog“.

Innerhalb von zwei Monaten konnten Gerätepaten für die 14 Gerätestationen akquiriert werden. Für die 14 Geräte engagieren sich insgesamt 13 verschiedene Gerätepaten, darunter Unternehmen, Einzelfirmen, Stiftungen und Sportvereine. Die Spender werden mit dem Abdruck ihres Firmenlogos auf dem mitfinanzierten Geräteschild gewürdigt.

Darüber hinaus unterstützte ein ortsansässiger Landschafts- und Gartenbaubetrieb im Rahmen einer Sachspende bei der Herstellung des erforderlichen Fallschutzes für zwei Geräte und bei der Herstellung von Holzhackschnittelflächen um alle Geräte herum.

Anhang

Checkliste

- 1 Zielgruppe: für welche Zielgruppe soll ein Parcours erstellt werden?
- 2 Beteiligung / Partizipation:
Welche Gruppen, Akteure, Förderer sollten am Planungsprozess beteiligt werden?
- 3 Lage: zentraler Standort,
- 4 ruhige, immissionsfreie Lage
- 5 gute und barrierefreie Erreichbarkeit und Anbindung (Fußwege-, Radwegenetz, ÖPNV)
- 6 Lage innerhalb der Grünanlage oder Freifläche: sozial kontrolliert, kein „Präsentierteller“
- 7 Auswahl der Geräte entsprechend der Zielgruppe
- 8 Bei der Zielgruppe ältere Erwachsene ist es sinnvoll, dass im Umfeld – aber nicht in unmittelbarer Nähe – ausreichend Spielplätze für Kinder vorhanden sind
- 9 Attraktivität: ausreichende Anzahl der Geräte, sinnvolle Trainingseinheiten, gute Beschilderung
- 10 Ausstattung: Ablagemöglichkeit, Sitzmöglichkeit zum Verschnaufen (keine Zuschauerbänke!)
- 11 Erweiterte Ausstattung: Beleuchtung, ggf. Trinkwasserspender; öffentlich zugängliche Toiletten in der Nähe?
- 12 Sind regelmäßige angeleitete Übungsstunden oder Einführungsstunden durch Fachpersonal möglich? (Sportvereine, Volkshochschulen, Physiotherapeuten usw.)
- 13 Finanzierung sichern
- 14 Information: wie erfahren die Bürger- und Bürgerinnen vom Bewegungsparcours und ggf. den angeleiteten Übungsstunden?

Übersicht über Bewegungsgeräte in Freiluftanlagen in Hessen

Ort	Standort	Ort	Standort
Bad Emstal	Kurpark	Hattersheim	Jugendzentrum
Bad Hersfeld	Kurpark	Heusenstamm	Königsberger Straße
Bad Nauheim	Gesundheitsgarten	Hofheim	Elisabethen-Schule
Bad Orb	Kurpark	Hofheim	Städtischer Bauhof
Bad Schwalbach	Therapiegarten, Martha-von-Opel-Weg 34a	Kassel	Brückenhofstraße 62–68
Bad Soden-Salmünster	Kurpark	Kassel	Goetheanlage
Baunatal-Altbauna	Stadtpark	Kriftel	Freizeitpark
Bebra		Kronberg	Alt-König-Stift, Parkanlage Feldbergstraße
Buseck	Schlosspark, Beuerner Weg	Lampertheim	Bidensand Bäder, Rheinstraße 90
Darmstadt	Bürgerpark Nord	Lampertheim	Stadtpark, Martin-Köscher-Straße
Dieburg	Freizeitzentrum Am Spießfeld	Lauterbach	Spielplatz im Hohhausgarten
Dietzenbach	Seniorenwohnanlage Marktstraße	Limburg	Seniorenresidenz Stadtpark, Breites Driesch 34
Egelsbach	Altenwohnheim „Im Brühl“	Lindenfels-Winterkasten	Eleonoren-Klinik
Eichenzell	AWO-Zentrum, Am Riedrain 9	Lohfelden	Autohof Lohfelden
Eiterfeld	Mehrgenerationen-Spielplatz „Auf der Asch“	Lohfelden	Freizeitpark Grüne Mitte
Eschborn	Spielplatz „Rheinstraße“	Lollar	Baugenossenschaft Giesstraße
Eschborn	Spielplatz „Süd-West-Park“, Am Sportfeld	Marburg	Auf der Weide / Frankfurter Straße
Frankfurt	Atzelbergstraße 19–27	Neu-Anspach	Pro Schwimmbad e.V., Breite Straße 12
Frankfurt	Budge-Stiftung Senioren- Wohnungen, Wilhelmshöhe 279	Neu-Isenburg	Sportpark
Frankfurt	Elli-Lucht-Park	Neustadt / Hessen	Bürgerpark, Beethovenstraße 6
Frankfurt	Huthpark	Offenbach	Seniorentreff Emil-Renk-Haus
Frankfurt	Kinderspielplatz Lenzenbergstraße	Philippsthal	Schlossgarten
Frankfurt	Nidda-Park	Pohlheim	Gießener Straße 102
Frankfurt	Rose-Schlösinger-Anlage, Am Ratsweg	Rotenburg a.d.Fulda, Stadtteil Lsipenhausen	Kinderspielplatz
Frankfurt	Waldspielplatz Schwanheim	Stadtallendorf	Niederkleiner Straße / Eggerländer Straße
Frankfurt	Werner-von-Siemens-Schule, Gutleutstraße 333	Stadtallendorf	Mehrgenerationenspielplatz Dresdener Straße
Frankfurt	JVA III	Sulzbach / Taunus	Stadtpark
Friedberg	Lutheranlage	Viernheim	Generationenbewegungs- parcours
Friedberg	Privater Sinnesgarten in der Kleingartenanlage	Viernheim	Sozialzentrum, Industriestraße 30
Gießen	Schulz-Stiftung	Wächtersbach	Schlosspark
Grasellenbach	Residenz „Leben am Wald“	Wiesbaden	Altenwohnanlage Klarenthal
Groß Bieberau	Freizeitpark im Briebel	Wiesbaden	Generationenpark Schierstein
Hanau	Kneippanlage, Hindemithstraße 38	Witzenhausen	Spielplatz im Stadtpark
Hanau	Schlossgarten		

HESSEN



Hessisches Sozialministerium

Referat Öffentlichkeitsarbeit
Dostojewskistraße 4
65187 Wiesbaden
www.sozialministerium.hessen.de