

Senioren turnen wie die Chinesen

Trimm-dich-Spielplätze nach asiatischem Vorbild unterstützen Fitness im Alter / Spontane Kontakte als angenehmer Nebeneffekt

Von Volker Stahl

HAMBURG • Früher saßen Alte stoisch auf der Bank, heute trainieren „Best Ager“ ihre Beweglichkeit und ihre Muskeln – immer öfter an modernen Trimm-dich-Geräten, die nach chinesischem Vorbild gebaut wurden.

Wer rastet, der rostet. Wie keine Generation zuvor leben die heutigen Senioren nach diesem Sinnspruch. Fit sein bis ins hohe Alter, lautet die Devise. Passend zum demografischen Wandel schießen „Seniorenspielplätze“ überall wie Pilze aus dem Boden. Über den passenden Namen der Fitness-Treffpunkte herrscht noch keine Einigkeit, wohl aber über deren gesundheitlichen Nutzen.

„Immer schön in Bewegung bleiben“, lautet das Motto von Gerda Meyerhoff (73). Die Rentnerin lebt in der Nähe des Hamburger Stadtparks, in dem sie gerne spazieren geht. Doch das ist der rüstigen alten Dame auf Dauer zu langweilig: „Deshalb bin ich froh über dieses sportliche Angebot nur einen Steinwurf von meiner Haustür entfernt.“ Während sie spricht, hält sie sich mit beiden Händen an einer Querstange fest und setzt schwingend einen Fuß vor den anderen. Von der Stelle kommt sie dabei nicht einen Zentimeter. Der Grund: Sie „winkt“ am Beintrainer, einem Outdoor-Trainingsgerät, das neben anderen am Hainbuchenweg in Hamburg-Winterhu-

de zwischen Häuserreihen auf einem Seniorenspielplatz steht. Aus der Puste kommt die Rentnerin nicht. Denn sie allein bestimmt das Tempo. „Das Tolle ist: Ich mache Sport und kann mich dabei unterhalten.“ Der Clou des Fitnessgeräts aus Edelstahl ist, dass es sich um einen „Doppler“ handelt, an dem man „um die Wette laufen“ kann, ohne dass es einen Sieger gibt. So kommt man schnell mit anderen ins Gespräch und trainiert dabei Gleichgewicht, Ausdauer und Koordinationsvermögen. Die Beinmuskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert.

Die Umwelt-Ingenieurin Renate Zeumer, Chefin des Hamburger Unternehmens Playfit, hat die Geräte erdacht. Sie stehen an über 300 Standorten in Deutschland. Dazu kommen die Konkurrenzprodukte anderer Firmen. Premiere hatten die Seniorenparks 1999 im niedersächsischen Schöningen. Auch in Italien, Österreich, Spanien, Portugal und der Schweiz liegen die Anlagen im Trend. Die Akzeptanz ist ähnlich hoch wie hierzulande, weil der demografische Wandel auch dort aktuell ist. Besonders in Spanien und Portugal floriert der Bau von Bewegungsgärten. „Viele unserer Kunden kennen diese Geräte aus dem Urlaub auf der iberischen Halbinsel“, sagt Mitarbeiterin Petra Bents.

Playfit-Chefin Renate Zeumer, eine sportliche 52-jäh-

Thema des Tages:
Fitness im Alter



Das Training zu zweit bietet neben Fitness auch Gelegenheit zu einem kleinen Plausch. • Fotos: vs

rige mit weißem Haar und jugendlichem Elan, hatte sich vor acht Jahren während eines China-Urlaubs

inspirieren lassen, als sie mit einer Freundin zusammen in Beijing älteren Frauen auf ähnlichen Geräten beim Turnen zuschaute: „Ich wollte fotografieren, doch die Damen forderten uns auf, stattdessen lieber mitzumachen.“ Neugierig probierten die beiden Europäerinnen die Geräte aus.

Sie spürten schnell, dass die Bewegungsabläufe ihnen gefielen und gut taten. „Ich fühlte mich frischer und beweglicher, insbesondere was meinen Rücken betraf“, erzählt die gebürtige Kielerin: „Außerdem hatten wir mit den alten Damen viel Spaß.“ Sie sei erstaunt gewesen, wie sie ohne eine gemeinsame Sprache so unkompliziert miteinander in Kontakt gekommen seien – nur über die gemeinsame Nutzung der Geräte. Zeumer war begeistert und dachte: „Das brauchen wir in Deutschland!“

Im Reich der Mitte gehören die Geräte seit zwei Jahrzehnten zur Alltagskul-

tur. Dort wollte man in den Städten die traditionellen asiatischen Bewegungsformen wie die meist von älteren Menschen morgens im Park praktizierten Qi-Gong-Übungen mit neuen Ideen fördern. Um auch jüngere Menschen zur Bewegung an der frischen Luft zu motivieren, wählte man diese traditionellen Bewegungsabläufe als Grundlage für die Entwicklung der überall im öffentlichen Raum aufgestellten Geräte. Im Vordergrund stand bei der Umsetzung der Idee nicht Leistungssteigerung durch hartes Training, sondern ein sanfter Bewegungsanreiz mit hohem Aufforderungscharakter. Ziel war es, Plätze zu schaffen, an denen sich Menschen gerne aufhalten und gleichzeitig etwas Gutes für sich tun.

Heute stehen mehrere tausend Geräte überall in Deutschland auf „Seniorenparks“, „Seniorenspielplätzen“, „Mehrgenerationenspielflächen“ oder „Ge-

nerationenspielparks“. Im Streit darüber, wie die Orte für das „Outdoortraining“ richtig heißen, ist ein babylonisches Sprachgewirr ausgebrochen. „Es wirkt, als hätte jemand ein Fitness-Studio ausgeräumt und die Sachen im Wald versteckt“, spottete der Spiegel 2007 über den neuen Trend.

In der verhaltenen Kritik steckt ein wahrer Kern. Denn viele fühlen sich an die Trimm-dich-Bewegung

erinnert, die in den 1970er-Jahren durch die damalige Bundesrepublik schwappte. Damals brachte das Maskottchen Trimmy die durch Wirtschaftswunder und Fresswelle dick gewordenen Deutschen in Turnhose und mit hochgestrecktem Daumen wieder in Schwung. Es entstanden Trimm-dich-Pfade in Wäldern oder Stadtparks, auf denen Geräte aus Holz zu sportlichen Übungen einluden.



Ein bisschen Fitness nach der Arbeit – quasi im Vorbeigehen.

Fröhlich und bewegt älter werden

„Trimm-dich-Geräte dienen nicht ausschließlich der Fitness“

HAMBURG • Playfit-Chefin Renate Zeumer über ihre Unternehmensidee:

Welche Philosophie verbirgt sich hinter Playfit?

Zeumer: Unsere Geräte sind in China nach dem asiatischen Bewegungsvorbild von traditionellen chinesischen Mediziner und Tai-Chi-Großmeistern in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern und Fitnessgeräteherstellern entwickelt worden. Neben der Stärkung von Kreislauf und Beweglichkeit, die wir aus den Fitness-Studios kennen, geht es hier zusätzlich um die Massage und die Förderung der Körperbalance. Das heißt: Wir haben es hier nicht alleine mit Fitness zu tun, sondern mit

Fitness plus Wellness. Man fühlt sich pudelwohl bei und nach den Übungen.

Warum sind die Geräte für Senioren besonders geeignet?

Zeumer: Weil es hier um sanfte und gelenkschonende Bewegungen geht. Die Übungen stärken auf spielerische Weise den Kreislauf, steigern Beweglichkeit und lockern die Muskeln. Außerdem sind die Geräte einfach zu bedienen. Mit ihnen hält sich der ältere Mensch länger beweglich und nimmt am gesellschaftlichen Leben teil. Er gehört dazu, hat viele Freunde und Spaß dabei. Die Plätze, wo die Geräte stehen, sind einfach gesellig, und man geht gerne

hin. Der Anreiz sollte sein, fröhlich und bewegt älter zu werden.

Ihr Lieblingsgerät?

Zeumer: Der Schultertrainer, englisch Taiji Massage Machine. Das Gerät steht wie eine schöne Blume in der Landschaft, ist vielseitig zu bedienen und absolut kommunikativ. Man steht sich bei der Nutzung zu zweit oder sogar zu viert gegenüber und kann sich wunderbar unterhalten, während man eine oder mehrere Scheiben gleich- oder gegenläufig dreht und dabei eine wohltuende Handmassage erfährt. Wir haben das Gerät jetzt sogar für Rollstuhlfahrer weiter entwickelt. • vs



Playfit-Chefin Renate Zeumer. • Foto: vs

Parcours in Niedersachsen

Wer neugierig auf die asiatisch inspirierten Bewegungsstationen geworden ist, kann diese unter anderem hier ausprobieren:

• Klinikum Oldenburg, Rahel-Straus Str. 10, 26133 Oldenburg

• Blumenhalle + Gartenpark, Dahlienstraße 26, 26639 Wiesmoor

• Zentrum Achim, Am Rathaus-

park (hinter dem alten Achimer Rathaus), 28817 Achim

• Stadtspeicher hinter dem Rathaus neben dem Fluß, 27356 Rotenburg / Wümme

• Park am Rathaus, Rathausplatz 1, 21244 Buchholz

• Stadtpark Celle, Am Neuen Rathaus, Helmut-Hörstmann-Weg, 29223 Celle

Stadtväter sind begeistert

25 000 Euro pro Seniorenspielplatz

HAMBURG • Die neuartigen Senioren-Fitness-Geräte sind aus Metall und stehen auf Spielplätzen, in Seniorenwohnanlagen, an Uferwanderwegen oder mitten in der Stadt auf überschaubaren Flächen. Schnauffen Trimmy-Dich-Jünger seinerzeit noch in Trainingsanzug und Sportschuhen nach festen Vorgaben durch Wald und Wiesen, kann man die heutigen Geräte nach Lust und Laune in jeder Art von Kleidung nutzen. Eine spezielle Vorbereitung ist nicht nötig.

Da die Geräte oft nicht weit von der Wohnung entfernt stehen, kann die Nutzung einfach in den ganz normalen Tagesablauf integriert werden – sozusagen „im Vorbeigehen“. Viele Stadtväter sind von der neu-

en Trimm-dich-Welle begeistert. Im Sommer 2009 stellte das niedersächsische Stade mehrere Geräte aus Edelstahl und rotem Kunststoff auf dem Gelände des Veranstaltungszentrums Stadium auf. Rund 25 000 Euro kostet ein Seniorenspielplatz. Einen Großteil der Kosten deckten lokale Unternehmen. Gut angelegtes Geld, meint Petra Krötzsch, Geschäftsführerin des Berliner Vereins Lebensherbst, die von dem „Tummelplatz“ total begeistert ist. Zur Einweihung des Orts für „Kommunikation und Körperertüchtigung“ am Lietzensee schaute sogar die damalige Familienministerin Ursula von der Leyen vorbei und erklärte: „Diesen Plätzen gehört die Zukunft.“ • vs