



playfit GmbH

17. April 2012

Gesundheit & Fitness

herzen:

1

Outdoor-Spielplätze für Große – die neue Fitness-Bewegung

Ein Vierteljahr lang kamen rund 60 Senioren im Alter zwischen 65 und 91 drei Mal wöchentlich in Hessens schönem Schlossgarten Hanau zusammen. Treffpunkt war der neue Spielplatz, der jüngst von Landessozialminister Stefan Grüttner eingeweiht wurde. Zwar ging es hier weniger um das gemeinsame Wippen, Schaukeln oder Rutschen, doch die von der Firma playfit® kostenlos aufgestellten Outdoor-Fitness-Geräte machten den Großen mindestens genauso viel Spaß.

Ziel dieses von der Hessischen Landesregierung initiierten Pilotprojekts war es, mit dem neuen Bewegungsparcours vor allem die ältere Generation für ein leichtes Training unter freiem Himmel zu begeistern. Vor dem Hintergrund, dass mit steigender Lebenserwartung gleichzeitig die Interaktivität der Deutschen ab ihrem 18. Lebensjahr rapide abnimmt, gewinnt laut Aussagen des Ministers ein gesunder Lebensstil immer mehr an Bedeutung. Und dazu gehört zweifelsohne die regelmäßige Bewegung.

Fast alle der 58 Probanden fühlten sich nach einem Vierteljahr Kraft- und Koordinationstraining an den playfit® Outdoor-Fitness-Geräten gesünder.

„Bei manchen Teilnehmern konnten wir sogar einen Kraftzuwachs von bis zu 40% feststellen“, resümiert Prof. Lutz Vogt von der Universität Frankfurt, die vom Land Hessen neben den Hochschulen Darmstadt und RheinMain sowie dem Landessportbund Hessen e.V. mit der Ausarbeitung einer akademischen Studie über dieses Pilotprojekt beauftragt wurde. Die Ergebnisse der Studie sollen künftig für den Aufbau und die Nutzung weiterer Bewegungsparcours in Deutschland richtungweisend sein.

Bereits jetzt findet man hierzulande und in den angrenzenden Ländern insgesamt 450 playfit® Standorte, an denen Jung und Alt kostenlos unterschiedlichste Übungen durchführen können. Neben den Outdoor-Fitness-Geräten für die Stärkung von Kraft und Ausdauer gibt es auch eine Vielzahl an Installationen mit integrierten Massagefunktionen zur Entspannung von Handflächen, Beinen und Rücken. Ein weiterer gro-

ßer Vorteil, den die Draußen-Spielplätze für Große gegenüber Fitnessstudios haben, ist die unkomplizierte und jederzeitige Nutzung. Denn die Übungen können mal eben zwischen Einkauf und Hausarbeit in normaler Alltagskleidung gemacht werden.



„Was früher Dorfbrunnen war, ist heute der Bewegungsparcours.“

Mit dieser Aussage spricht Prof. Dr. Beck von der Hochschule Darmstadt einen weiteren ganz wesentlichen Aspekt an, den die Outdoor-Fitness-Studios mit sich bringen. Zum einen macht das gemeinsame Sporteln doppelt so viel Freude, sodass die Motivation von vornherein stark ist, regelmäßig hinzugehen. Zum anderen ist der Bewegungsparcours laut Prof. Dr. Vogt nicht nur ein Treffpunkt zum gemeinsamen Trainieren, sondern vor allem auch ein Treffpunkt der Geselligkeit. Gerade ältere Menschen finden auf diesem Wege schnell Kontakt zu Gleichaltrigen mit denselben Interessen und können sich regelmäßig untereinander austauschen. So wurden während des vierteljährigen Pilotprojekts im Schlossgarten Hanau neben den sportlichen auch soziale Erfolge erzielt, indem sich viele neue Freundschaften bildeten. Für die Mehrheit der Teilnehmer also ein guter Grund mehr, sich auch nach Ende der Testphase weiterhin am playfit® Bewegungsparcours zu treffen.

Fragen Sie direkt bei playfit® oder bei den örtlichen Touristeninformationen nach, wo Sie auch in Ihrer Nähe einen Bewegungsparcours finden!