

Spielplatz für Senioren im Praxistest

Schaukeln und Gymnastik-Geräte im Freien als Spaß für Erwachsene – solche Parcours sind im Kommen. Steinburger Sportlerinnen testeten einen solchen „Senioren-Spielplatz“ im Kreis Segeberg.

Segeberg – Seit mehr als 20 Jahren gibt es in chinesischen Städten Bewegungs-Parcours für ältere Menschen. Mit fest installierten, wetterfesten Gymnastikgeräten soll im Geiste traditioneller chinesischer Medizin der Körper entspannt und gestärkt werden. Die Idee geht um die Welt. China, Spanien, Irland, Deutschland – immer mehr dieser Anlagen entstehen. Senioren- oder Generationen-Spielplatz, Outdoor-Fitnesspark oder Vitaparcours – noch hat sich kein Begriff durchgesetzt. Parcours unterschiedlicher

„Du musst etwas mehr in die Knie gehen, dann ist das ganz leicht.“

Frauke Reese zu ihrer Freundin beim Test des Parcours

Elfriede Piekuszewski (68), Waltraut Schölermann (65) und Frauke Reese (69) aus Münsterdorf (Kreis Steinburg). Nun wollten sie sich ihr eigenes Urteil bilden. Die drei Frauen gehören der Gymnastikgruppe des örtlichen Sportvereins an und halten sich ansonsten mit Walking und Radfahren fit. Elfriede Piekuszewski ist seit vielen Jahren Übungsleiterin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Seniorengymnastik – auch mit über 80-Jährigen.

An fast allen Geräten in Kayhude kann einzeln oder zu zweit geübt

werden. Bein-, Ganzkörper-, Rücken- oder Schultertrainer, Massage für Rücken

Hände, Arme und Beine, der Beweglichkeitstrainer und der Sprungkrafttrainer – alles aus stabilem, wetterfestem Edelstahl und fest im Boden verankert. Bewegliche Teile, wie Scheiben, Rollen, Sitze und Beinschaukeln laufen über Kugellager, an jedem Gerät ist eine Gebrauchsanleitung befestigt. Die drei Frauen legen los. Hände und Arme kreisen mit Hilfe schräg stehender Kunststoffscheiben, das lockert den ganzen Oberkörper. Oberschenkel und Unterschenkel rütteln leicht über Noppenrollen. Solche Rollen massieren auch die verspannte Rückenmuskulatur. „Das ist optimal – und

das kann jeder“, urteilt Elfriede Piekuszewski über den Rückentrainer. Dann halten sich die Seniorinnen an großen, vertikal drehenden Scheiben fest und drehen ihre Körper unter den Händen durch. Das erinnert an Tanzübungen. „Du musst etwas mehr in die Knie gehen, dann ist das ganz leicht“, ruft Frauke Reese Waltraud Schölermann zu. Die steigt dann doch lieber auf den Ganzkörpertrainer und hat schnell den Bogen raus, dass man damit wie beim Skilanglauf alle Muskeln kräftigen kann. „Dieses Gerät wäre allerdings nichts für sehr alte Menschen“, meint

Elfriede Piekuszewski, das Aufsteigen erfordere Aufmerksamkeit: „Da muss man ein gutes Gleichgewichtsgefühl haben.“ Die Übungsleiterin und Frauke Reese kehren nach dem ersten Durchgang wieder zum Beintrainer zurück. Eine Art Schaukel für bis zu zwei Personen. Die Frauen stützen die Arme auf einer Querstange ab und lassen die Beine pendeln. Ihr Favorit stehe fest, meinen sie lachend. „Der Beintrainer ist auch am meisten gefragt“, erklärt Gabriele Foth, Mitarbeiterin der Herstellerfirma. Vor sechs Jahren hatte ihre Chefin, die Hamburger Umwelt-



Massage: Hände, Arme, Beine lockern (v. l.) Elfriede Piekuszewski, Waltraut Schölermann, Gabriele Foth und Frauke Reese. Foto: Schwichtenberg

ingenieurin Renate Zeuner. Bewegungsparks in China gesehen. Sie entwickelte eigene Geräte nach chinesischem Vorbild. Vor zweieinhalb Jahren startete sie den Vertrieb der Geräte, die alle das Siegel des Spielplatzgeräte-TÜV erhalten haben. Auftraggeber seien hauptsächlich Kommunen, Hotels, Seniorenheime und Kliniken. Sogar eine niedersächsische Strafanstalt hat schon welche bestellt.

Die drei Münsterdorferinnen waren sich am Ende einig: Sie hatten eine Menge Spaß gehabt und fühlten sich nun wunderbar locker. Vier der Geräte stehen auf ihrer Prioritätenliste ganz

oben. Nun wollen sie versuchen, ihre Gemeinde zu begeistern – und sei es nur für einen Teil der Anlage.

INGRID SCHWICHTENBERG

Verbreitung

In Niedersachsen eröffnete 1999 der erste Spielplatz für Senioren. Mittlerweile stehen sie in vielen Großstädten, in Nürnberg sogar mit einer Schaukel für Erwachsene. In Schleswig-Holstein gibt es seit langem in Ferienorten Felder für Boule, Schach und andere Outdoor-Spiele. Plätze mit Spielgeräten gibt es hier außer in Kayhude (Kreis Segeberg) unter anderem in Geesthacht und Rellingen.