

h e s s i s c h e  
**seniorenblätter**

HESSEN



Hessisches Sozialministerium (Hrsg.)

Ausgabe 107 / August 2012



**Bewegung  
tut gut!**

*Leitfaden  
des Hessischen Sozialministeriums  
zum Bau von Bewegungsparcours*



Mit dem richtigen Dreh  
zu mehr Fitness

## Fitness wie im Spaziergang

*In Darmstadt und Hanau hat das Hessische Sozialministerium im Sommer letzten Jahres modellhaft Bewegungsparcours für ältere Menschen eingerichtet. Nach wissenschaftlicher Auswertung der Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist ein Leitfaden für die Einrichtung ähnlicher Bewegungsparcours entstanden.*

**Z**weimal in der Woche komme ich her“, sagt Klaus Alt und hängt die Jacke auf sein Fahrrad, das an einem Baumstamm lehnt. „Seitdem fühle ich mich bedeutend wohler“, stellt er zufrieden fest und geht trainieren. Auf dem Bewegungsparcours im Hanauer Schlossgarten ist heute außer dem Siebzigjährigen noch niemand zu sehen. Der Himmel ist

aber auch bedeckt – gleich wird es regnen.

Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und der Hochschule Rhein-Main sowie zwei Unternehmen hat das Hessische Sozialministerium vor allem die gesundheitlichen Effekte der Parcours in Darmstadt und Hanau

*Zu zweit macht es  
noch mehr Spaß*



in den Blick genommen. Die erhobenen Ergebnisse sind überaus positiv. Daher wurde ein Leitfaden entwickelt, um anderen Kommunen, Vereinen oder auch Unternehmen mit praktischen Hinweisen bei der Errichtung und Nutzung ähnlicher Parcours zu helfen.

„Ein ganz wichtiger Faktor ist die Wahl des Standortes eines Bewe-

gungsparcours“, unterstreicht Thomas Ritter, Leiter der Fachstelle Sport beim Magistrat der Stadt Hanau. Die Erreichbarkeit durch öffentliche Verkehrsmittel, die Nähe zu einem Kiosk oder Café und ein Toilettenzugang seien dabei ebenso wichtig wie ein Sichtschutz. „Die Menschen dürfen nicht das Gefühl haben, dass sie beobachtet werden. Viele sind un-

sicher. Deswegen haben wir die Geräte im Schlossgarten in einer geschützten Ecke aufgestellt. So muss sich keiner wie auf dem Präsentierteller fühlen“, erklärt Thomas Ritter. Etwas Abschirmung ist nötig, da die Bewegungsparcours direkt in den Städten liegen, um so den Menschen eine wohnortnahe Bewegungsmöglichkeit zur Verfügung zu stellen.

„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung“, stellte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner bei der Eröffnung des Projekts in Hanau im vergangenen Jahr fest. „Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben.“

Unbestritten ist, dass der physische Nutzen von regelmäßigen Übungen gerade für die ältere Generation groß ist. Bewegungsmangel führt zum Muskelabbau und damit zum Verlust der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. So vermindert sich bis zum 80. Lebensjahr die Muskelfaserzahl um fast 40 Prozent und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Die hormonellen Veränderungen im Alter reduzieren die Muskelmasse zusätzlich. Der Gleichgewichtssinn und die Gangsicherheit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt.

### *Auch der Geist profitiert*

Aber man kann etwas dagegen unternehmen. Es ist ähnlich wie mit einem Fahrrad: Ein Jahr lang hat man den Drahtesel nicht aus der Garage geholt, jetzt hängt die Fahrradkette durch, die Reifen sind platt, die Speichen ohne Glanz, der Lenker verstaubt. Das Gute ist, man kann das wieder hinkriegen. Es kostet zwar ein wenig Anstrengung, zahlt sich aber aus. Beim Menschen ist es ähnlich – auch er kann schlapp und träge werden. Widmet man sich aber dem Körper, den Muskeln und Knochen, hat man lange Freude an Bewegung und der eigenen Gesundheit. Von der heilsamen Kraft der Be-

wegung wissen die Forscher schon seit geraumer Zeit. Im asiatischen Raum wird Gymnastik schon seit langer Zeit praktiziert. Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist profitiert von physischen Aktivitäten. Der Mensch legt heute im Durchschnitt nur noch 600 Meter am Tag auf den eigenen Füßen zurück – die hoch zivilisierte Gesellschaft erleichtert das Leben durch Züge, Autos oder Straßen- und U-Bahnen. Über hunderte von Jahren gehörte das Gehen langer Strecken jedoch zum Alltag der Menschen.

### *Es geht nicht um Leistung*

In den Bewegungsparcours in Hanau oder Darmstadt, die den Testlauf von einem Jahr jetzt hinter sich haben, geht es nicht um die sportliche Leistung „schneller, weiter oder höher“. Die Geräte sind leicht zu handhaben und selbst Spaziergänger in Alltagskleidung werden zum Ausprobieren animiert. Man kann die Geräte ohne große Kraftanstrengung bedienen. Daneben gibt es auch solche, die zur Massage von Akupunkturpunkten und zum Lockern der Muskel geeignet sind. Zudem sind die Geräte teilweise für zwei Personen nutzbar, was zusätzlich die Kommunikation untereinander fördert.

### *Auch Sozialkontakte kommen in Schwung*

Und so tut der Parcours nicht nur Körper und Geist gut. Auch die soziale Seite spielt eine wichtige Rolle. Ohne Anmeldezwang oder Gebühren kann man spontan Freunde, Nachbarn oder Bekannte treffen. Es entstehen neue Freundschaften. Man kann sich zu gemeinsamen (nicht nur Trainings-) Treffen verabreden. Fortgeschrittene Parcours Teilnehmerinnen und -teilnehmer können sogar eine Trainingsleitung übernehmen. Mittlerweile ist Klaus Alt mit allen

### *Leitfaden*

*Der Leitfaden zur Einrichtung von Bewegungsparcours ist beim Hessischen Sozialministerium, Tel. 0611-817-3369 oder der E-Mail-Adresse: gesundheitsbericht hessen@hsm.hessen.de zu beziehen. Näheres findet sich auf der Internetseite des Ministeriums [www.sozialministerium.hessen.de](http://www.sozialministerium.hessen.de) (Senioren/Seniorenpolitische Initiative/Leitfaden Bewegungsparcours).*

*An der Erstellung des Leitfadens waren neben dem Hessischen Sozialministerium folgende Autorinnen und Autoren beteiligt: Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Prof. Dr. Lutz Vogt und Daniel Niederer, Abteilung Sportmedizin, Goethe-Universität Frankfurt am Main; Prof. Dr. Volker Beck, Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit, Hochschule Darmstadt; Eckhard Cöster, Leiter Geschäftsbereich Breitensport und Sportentwicklung, Landessportbund Hessen e.V.; Prof. Dr. Grit Hottenträger, FBG-Landschaftsarchitektur, Hochschule Rhein-Main; Ralf-Rainer Klatt, Sportamt, Magistrat der Wissenschaftsstadt Darmstadt; Thomas Ritter, Leiter Fachstelle Sport, Magistrat der Stadt Hanau.*

Geräten auf du und du. Er trainiert mit Bedacht und konzentriert. „Ich habe am Anfang einige Einführungsstunden mitgemacht, damit ich weiß, welche Übungen für mich gut sind“, erinnert sich der Siebzigjährige. Es gibt zwar an jedem Gerät eine Tafel mit der genauen Beschreibung der Funktion, aber die ersten Übungen sollten unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Trainers oder einer erfahrenen Trainerin ausprobiert

Da es auch Seniorinnen und Senioren gibt, die im Übereifer das genaue Gegenteil ihres Ziels erreichen.

Außerdem kommt es auf die Trainingsdosis an. Viele Ungeübte wollen sogar ausdrücklich angeleitet werden. Allein in Hanau gibt es acht Übungsleiterinnen und -leiter, jeder von ihnen hat zwei Termine pro Woche. Bei der pädagogischen Begleitung ist es wichtig, Vor- und Nachteile bestimmter Bewegungsabläufe zu erkennen oder eine eventuelle Übermotivation in die richtigen Bahnen zu lenken.

### **Übungsleiter hat tagsüber Zeit**

Der 73-jährige Reinhold Möller ist braun gebrannt und sieht wesentlich jünger aus. Der Übungsleiter hat geschmeidige Bewegungen und immer ziemlich viel um die Ohren: „Jetzt, im Sommer, ist es der Garten, der viel Arbeit erfordert“, lacht er. Agil und in Bewegung zu sein, ist für ihn völlig normal. Schließlich ist er schon seit über 40 Jahren im Vereinssport tätig und hat so entsprechende Erfahrung im Umgang und der Anleitung von Menschen.

In Hanau ist man zu dem Schluss gekommen, dass es gut ist, wenn Übungsleiter wie Reinhold Möller, die mit den Seniorinnen und Senioren trainieren, nicht mehr voll im Berufsleben stehen. Das hat mit den Hauptnutzungszeiten der Parcours von 10 bis etwa 16 Uhr zu tun. „Wir fangen mit den Übungen erst an, wenn die große Pause der benachbarten Schule vorbei und alles etwas ruhiger ist“, erläutert Thomas Ritter.

Wie zur Bestätigung ertönt die schrille Schulglocke, eine Horde Jungs stürmt den Parcours und hängt sich an die Geräte. „Das dürfen sie ruhig“, schmunzelt Thomas Ritter. So etwas führe zu schönen Begegnungen zwischen Jung und Alt. Und: „Die Geräte sind äußerst stabil gearbeitet, ein-

betoniert und im Standbereich mit Fallschutzplatten versehen. Da kann nichts passieren“, versichert der Sportstellen-Leiter.

### **In Darmstadt andere Geräte**

In Darmstadt als zweitem Modellstandort haben Menschen über 60, die früher nach eigenen Angaben in aller Regel keinen Sport betrieben haben, eine andere Geräteauswahl getestet. „Die Rückmeldungen, die wir von den Übungsleitungen, aber auch in unterschiedlicher Form von den Probanden direkt erhalten haben, bestätigen eindeutig unsere Hypothese: Das wichtigste beim zielgerichteten Trainieren ist eine kompetente Kommunikation“, konstatiert der Vizepräsident für Sportentwicklung beim Landessportbund Hessen, Ralf-Rainer Klatt.

Bei den elf Stationen des Bewegungsparcours im Darmstädter Bürgerpark wurde – wie in Hanau – darauf geachtet, dass die Parcours schattige Stellen ebenso aufweisen wie Sitzgelegenheiten. Die Geräte in Darmstadt dienen dem Training des Gleichgewichtsgefühls – so wird die Stand-, Tritt- und Griff-festigkeit gesichert. Die Zusammensetzung der Stationen erlaubt neben Übungen mit Gruppen von beeinträchtigten Menschen wie beispielsweise Demenzkranken auch eine Nutzung des Parcours durch Förderschulen.

### **Mehr Kraft bei 90 Prozent der Probanden**

In einer Vorher-Nachher-Untersuchung der Parcours-Testphase in Darmstadt und Hanau haben Sportmedizinerinnen und -mediziner der Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt die Effekte eines angeleiteten dreimonatigen Turnens auf die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit erforscht. So konnte nachgewiesen werden, dass mehr als 90 Prozent der Probanden im



*Das darf ruhig in die Beine gehen*

Alter zwischen 60 und 94 Jahren ihre funktionellen Leistungen verbessert haben. Drei Viertel aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ihre Beinkraft steigern können, zwei Drittel haben eine Steigerung des Gehitempos erzielt. Der große Zuspruch hat beide Städte – Hanau und Darmstadt – dazu veranlasst, den Bewegungsparcours nach der nun abgeschlossenen Testphase fortzuführen. In Darmstadt sollen weiterhin „Bewegungsstarthelfer“ anderen Seniorinnen und Senioren, die keinen oder nur wenig Sport be-

treiben, eine gezielte Unterstützung geben. Nicht nur die Organisatoren, sondern auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in regelmäßige „Reflektionsrunden“ einbezogen. Ähnlich ist es in Hanau. Zwar hat auch dort noch niemand den Jungbrunnen ausgegraben oder gar ein Rezept für das ewige Leben gefunden. Man weiß jetzt aber, dass altersgerechtes Bewegungstraining und eine gesunde Ernährung dazu beitragen, dass mehr Menschen als bisher das hohe Alter in guter körperlicher und geistiger Verfassung erleben.

### *Mindestens zweimal die Woche*

*Physisch profitierte am deutlichsten von einem Bewegungsparcours, wer bislang weniger als fünf Stunden wöchentlich körperlich aktiv war und Defizite in Kraft, Gleichgewichtssinn oder körperlicher Mobilität aufwies. Voraussetzung für einen spürbaren Effekt ist, dass der Bewegungsparcours mindestens zweimal wöchentlich genutzt wird.*



*Eine Anleitung ist am Anfang wichtig*