

## Bewegungsparcours im Test: Wichtig ist ein ansprechendes Design mit hohem Aufforderungscharakter

*2030 wird jeder dritte Bürger in Deutschland älter als 60 Jahre sein. Der demografische Wandel ist zugleich eine gesellschaftliche Herausforderung, sinnvolle Möglichkeiten zu schaffen, möglichst gesund zu altern. Bewegung spielt dabei eine wesentliche Rolle – auch für die Bundesvereinigung der Senioren-Organisationen (BAGSO in Bonn) mit ihren über 100 Mitgliedsorganisationen, die über 10 Millionen Senioren präsentieren...*

In Bonn-Bad Godesberg testete unlängst im Auftrag der BAGSO mit viel Spaß und Engagement eine Senioren-Gruppe acht unterschiedliche Geräte des Bewegungsparcours, der in der Parkanlage des St. Vinzenzhauses aufgebaut wurde. Ein Fazit des Tests: Bewegungen an Geräten sollen einfach sein und Spaß machen, was bedeutet, dass die Abläufe sich im Grunde selbst erklären. Lange Texte auf Tafeln

richten zwar »keinen Schaden« an, aber hier gilt »Je einfacher, desto besser!«

### Rolle der Kommune

Neben organisierten oder betreuten Angeboten – wie beispielsweise von Vereinen und Krankenkassen – kommt heute den Kommunen als »Anbieter« eine deutlich wichtigere Rolle zu: Gut strukturierte, animative Angebote im öffentlichen Raum motivieren zur Teilnahme, können Zielgruppen ansprechen, die der »klassische Sportverein« (noch?) nicht erreicht. Sie sind bestenfalls gewissermaßen ein »Standortfaktor« für eine Kommune.

Weitere Ergebnisse des Parcours-tests: Die vorhandenen Geräte waren für jeden geeignet – egal, ob sie »Sportbegeisterte« oder »Bewegungsmuffel« nutzen oder ob jemand älter oder jünger war, sich alleine oder zu zweit bewegte. Einfache, kurze Anleitungen reichten aus, verschiedene Schwierigkeitsstufen mit Trainingsintervallen und zusätzlichen Informationen waren

von den Teilnehmern nicht gewünscht. »Wie lange ich trainiere und wie oft ich die Übungen wiederhole, entscheide ich selbst. Dafür brauche ich keine Anweisung auf einem Schild. Hauptsache, dass man sich überhaupt bewegt«, so die durchgängige Aussage.

### Das Design

Wichtig für viele »Probanden« ist auch ein entsprechendes Design und damit verbunden ein hoher Aufforderungscharakter eines Parcours: »Man sollte die Geräte gern einmal ausprobieren wollen!« Und wenn sie trotz vielseitiger Bewegungsabläufe einfach zu bedienen sind, fühlt man sich sicher und hat keine Angst, sich zu blamieren. Positiv bewertet wird auch, wenn Geräte ohne Sportbekleidung und auch zu zweit nutzbar sind – das fördert die Kommunikation.

In Senioreneinrichtungen gibt es viele Möglichkeiten, einen Parcours bekannt zu machen (zum Beispiel über hausinterne und externe Aushänge). Ausgehend vom Park im St. Vinzenzhaus

entwickelte die Testgruppe Ideen, die auch auf (andere) öffentliche Parcours übertragbar sind. Demnach ist es wichtig, Kooperationen zu schaffen: Sportvereine, Volkshochschulen oder andere Initiativen können kooperieren, regelmäßige Angebote gestalten und so einen öffentlichen wie auch privaten Bewegungsparcours noch effektiver nutzen.

### Gesundheitsfördernd

Eine Studie des Hessischen Sozialministeriums belegt, dass neben dem eigenen Wohlbefinden auch die körperliche Leistungsfähigkeit bei regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours verbessert wird, denn mit mehr Kraft in den Beinen und einer verbesserten Balance können zum Beispiel im Alltag Treppen besser bewältigt werden. Bewegungsparcours halten fit, fördern die Gesundheit und den Spaß an der Bewegung, sind kostenlos und ohne Verpflichtung jederzeit nutzbar – nicht zu unterschätzen ist der Aspekt der Geselligkeit in Zeiten der steigenden Anzahl von Single-Haushalten.

Hersteller des Parcours:  
playfit GmbH,  
Brauereinechtgraben 53,  
20459 Hamburg,  
Tel.: (0 40) 37 50 35 19,  
Fax: (0 40) 30 70 92 63,  
E-Mail: info@playfit.eu,  
Internet: www.playfit.de

