

Don Bosco Magazin, Juli/August 2010

Bauch, Beine, Po

Der Himmel strahlt blau über die Täler, still ruht der See und über allen Gipfeln ist Ruh'. Doch der Vordergrund zerstört die Idylle: Schwere Betonplatten sind in den Boden eingelassen. An silbernen Instrumenten sitzen oder stehen wenige junge und viele alte Menschen. Zwei tun etwas, das man ohne die Gestelle als Laufen bezeichnen würde. Und das Gebilde ganz rechts? Sieht aus wie ein Ausbildungsinstrument für neapolitanische Pizzabäcker. Was man nicht ahnt: All die Menschen auf dem Bild sind echte Trendsetter. Denn sie benutzen den ersten Senioren-Spielplatz der Schweiz. Auf dem zweiten Gerät von links verbessert eine ältere Dame ihren Hüftschwung. Rechts neben ihr stählt ein reifer Jahrgang seine Brustmuskeln. Der Fitnesspark liegt auf einer Anhöhe über dem Vierwaldstätter See in der Zentralschweiz und wird als Seniorenspielplatz bezeichnet.

Die Idee selbst kommt aus China, dort halten sich viele Menschen – nicht nur die älteren Jahrgänge – mit Qui Gong und Tai-Chi auf öffentlichen Plätzen und in Parks fit. Was zunächst lustig klingt, ist bei genauerer Betrachtung sinnvoll. Alterssport beschränkt sich oft auf Gedächtnistraining und fade Eins-und-zwei-und-eins-und-zwei-Gymnastik im stickigen Turnsaal. Doch das soll sich nun ändern. Die Seniorenspielplätze erobern Europa. Auf dem Gartenareal im Landespensionisten- und Pflegeheim St. Vitus in Laa wurde 2007 Niederösterreichs erster Kinder- und Seniorenspielplatz eröffnet. Hier ist Raum für Erlebnis, Bewegung, Sinneserfahrung, vor allem aber Begegnung. Zu den Highlights des Platzes zählen die Teppichschaukel für SeniorInnen und ein Sinnespfad in Kombination mit einem Kneippweg für Groß und Klein. Ein weiteres Konzept „Seniorenspielplätze“ wurde 2008 beim Innovationswettbewerb „kreativ in die Zukunft“ mit dem großen Preis der Sparte Gewerbe und Handwerk ausgezeichnet.

Senioren sind Zukunft!

DON BOSCO
magazin

