

Die Idee...

...stammt ursprünglich aus China. Von dort kam das Konzept nach Europa, wo sie insbesondere in Spanien eine weite Verbreitung fand. In Deutschland setzte sich der Grundgedanke erst in den letzten Jahren stärker durch, sodass sich inzwischen immer mehr Kommunen und Städte

Foto: Sigismund von Dobschütz



mit einem solchen Vorhaben beschäftigen und eine Umsetzung planen.

Dabei fordert die demografische Entwicklung mit sich verschiebenden Alters-

pyramiden geradezu mehr Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren. Denn je

stärker die motorischen Fähigkeiten bei älteren Menschen ausgeprägt sind, umso weniger Stürze geschehen. Die

Lebensqualität steigt und eine

Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität vermag sogar eine

Demenzentwicklung hinauszuzögern.



Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland

Ansprechpartnerin für Rheinland-Pfalz:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon: 06131/2069-0, Fax: 06131/2069-69

Internet: www.lzg-rlp.de,

E-Mail: info@lzg-rlp.de

Direkte Ansprechpartnerin:

Martina Michels-Simon

Ansprechpartnerin für das Saarland:

LandesArbeitsgemeinschaft

für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS)

Feldmannstraße 110, 66119 Saarbrücken

Telefon: 0681/976197-0, Fax: 0681/976197-99

Internet: www.lags.de

E-Mail: mail@lags.de

Direkte Ansprechpartnerin:

Verena Bernard

Weitere Informationen:

www.diebewegung.de

Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

V.i.S.d.P.: Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG



Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren – Bewegungs(t)raum mit Zukunft?

Dem demografischen Wandel aktiv begegnen



gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland



Bundesministerium für Gesundheit

Bewegungs-Parcours für Seniorinnen und Senioren

Seniorinnen und Senioren zu mehr Bewegung anregen und ihnen passende Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Das ist das Ziel von Bewegungsparcours oder Parks in denen Generationen miteinander aktiv werden können. Es handelt sich hierbei um eine Art Outdoor-Fitnessplatz mit Allwettergeräten für Menschen jeden Alters.

Ausgestattet sind diese Bewegungsparcours meist mit Allwettertrainingsgeräten aus Edelstahl, versehen mit integrierten Übungstafeln, erklärenden Texten und Bildern. Hauptzielgruppe sind Seniorinnen und Senioren. Die Geräte können aber auch von Jung und Alt verwendet werden und zielen auf positive gesundheitliche Effekte.

Beispiele hierfür sind Bein-, Bewegungs- und Schultertrainer oder auch Rückenmassagegeräte. Ergänzt werden können diese Geräte durch zusätzliche Freizeitangebote wie Boccia- und



Boulebahnen, Schachfelder, Minigolfplätze oder Außenkegelbahnen. Idealerweise in Parks gelegen, in der Nähe von Kinderspielplätzen oder im Einzugsbereich von Senio-

renheimen, werden diese Orte somit über die Bewegungsangebote hinaus als für jeden zugängliche Plätze der Begegnung und als gesellige Treffpunkte interessant.

Gemeinde, Städte und Landkreise, Seniorenbeiräte und Senioreneinrichtungen, Sportvereine und weitere Engagierte sollen die Idee

von Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren voranbringen. Ob man diese Plätze als Fitness-Parcours, Seniorenspielplatz, Mehrgenerationenaktivplatz oder Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren bezeichnet oder plant, bleibt dabei zweitrangig. Immer steht im Vordergrund:

Menschen jeden Alters in Bewegung zu bringen

Sind Sie an weiteren Informationen zu diesem Thema interessiert?

Viele unterschiedliche Aspekte sind bei der Planung und Einrichtung eines solchen Parcours zu beachten. Dazu hat das Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland für Sie eine **Checkliste** zusammengestellt.



Foto: SAYSU@ GmbH



Foto: Karl Heinz John



Foto: LZG



Foto: playfit GmbH