



## DOSB I Fachforum

„Bewegungsräume für Ältere – Neue Impulse für die Sport- & Stadtentwicklung“

6. September 2013



## Bewegungsparcours für Seniorinnen & Senioren

Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong  
Referatsleitung Prävention im Hessischen Sozialministerium

# Pilotstudie an 2 hessischen Bewegungsparcours (Sommer 2011)

**2 Standorte:** Hanau und Darmstadt

**3 Akademische Partner:** Zusammenarbeit mit dem



**Weitere Partner:**

Landessportbund Hessen



DOSB



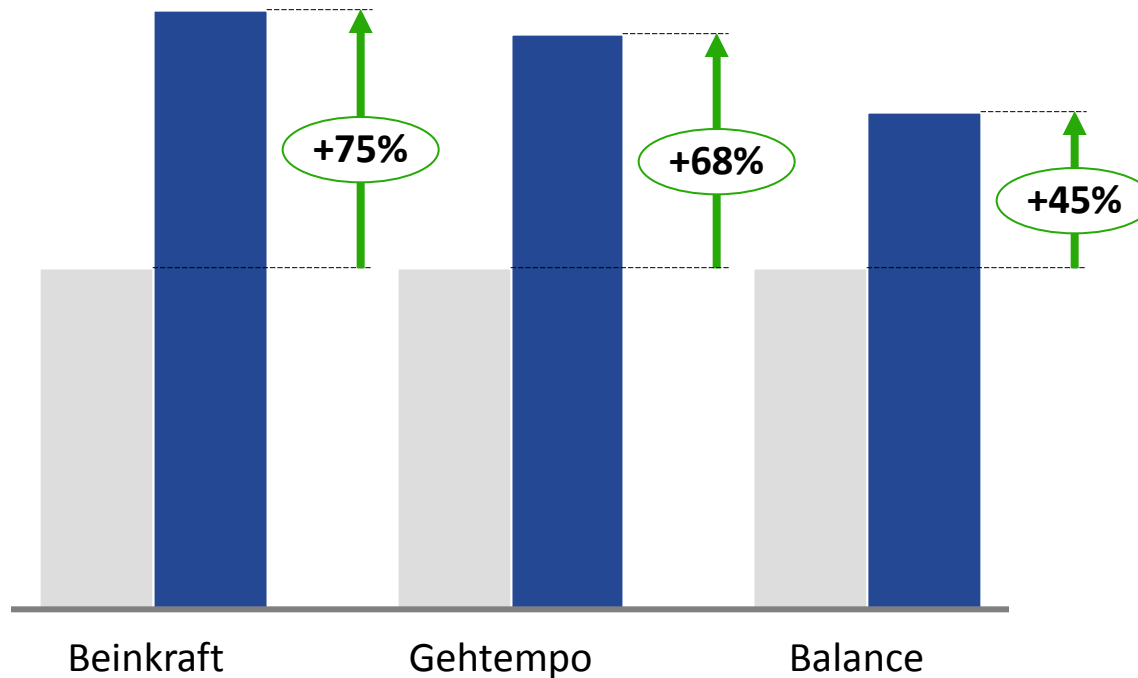
**94 Teilnehmer,** 60 - 94 Jahre , die vorher nicht sportlich aktiv waren

**Sportmedizinische und psychologische Untersuchung** bei Beginn und am Ende der Testphase



## Altersunabhängig profitierten alle Teilnehmer

Deutliche Steigerung der physischen Leistungs- und Funktionsfähigkeit  
jeweils Anteil an Teilnehmern (n = 94)

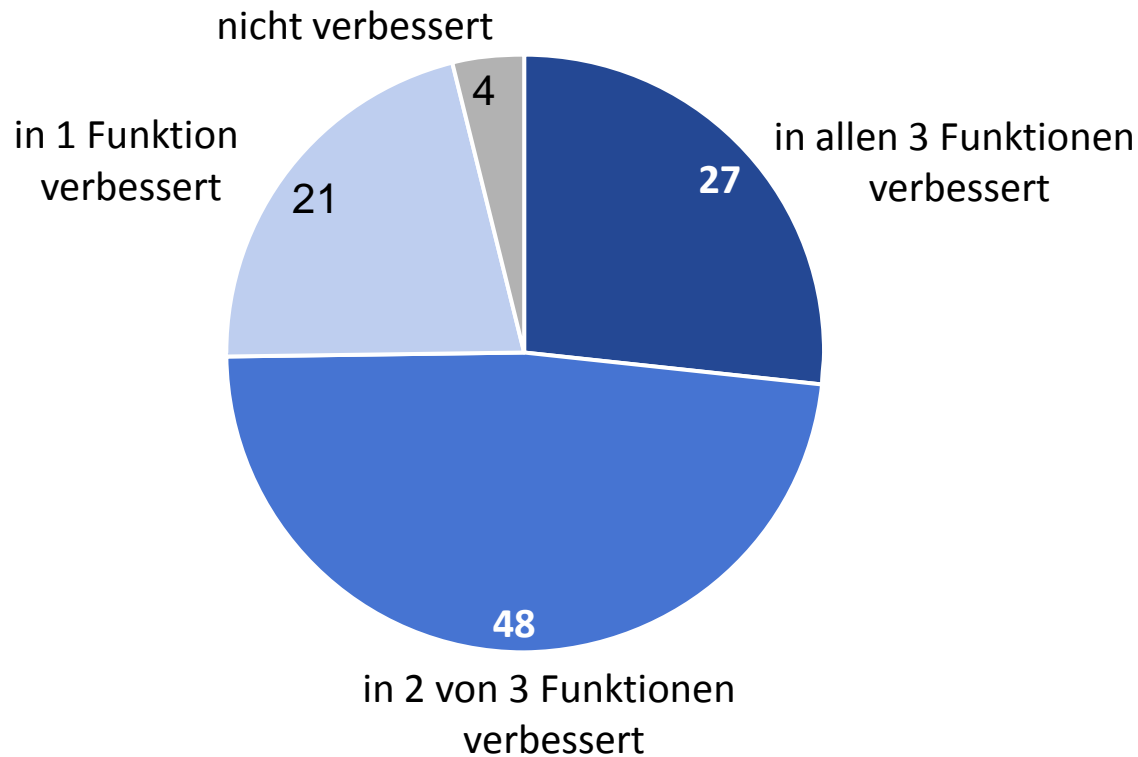


**Physisch profitierte am deutlichsten von einem Bewegungsparcours, wer**





- Bislang weniger als 5 Stunden wöchentlich körperlich aktiv war
- Mindestens zweimal wöchentlich einen Bewegungsparcours nutzte
- Defizite in Kraft, Gleichgewicht oder Mobilität aufwies

# Verbesserung der Alltagsfunktionalität

Fast jeder verbesserte mindestens eine alltagsrelevante Funktion  
(*Kraft, Ganggeschwindigkeit und Gleichgewicht*)  
in Prozent (n = 94)



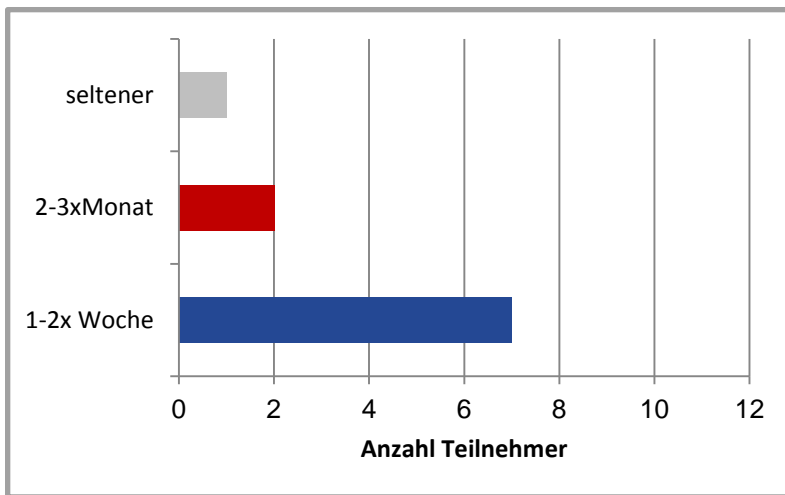
# Soziale und psychische Wirkungen bei regelmäßiger Nutzung von Bewegungsparcours

-  Vitalität
-  Soziale Funktionsfähigkeit
-  Emotionale Rollenfunktion
-  Psychisches Wohlbefinden

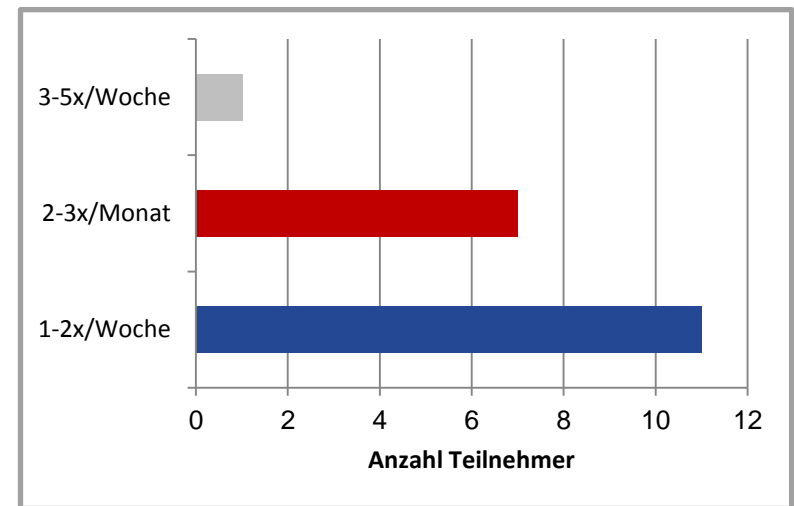


# Ergebnisse der telefonischen Befragung von ehemaligen Projektteilnehmer/innen in HU und DA zu ihrer seitherigen Nutzung des Bewegungsparcours (Sommer/Winter 2012)

Der Parcours wird in beiden Kommunen regelmäßig genutzt, d.h. auch längerfristig ist diese Investition sinnvoll



Darmstadt

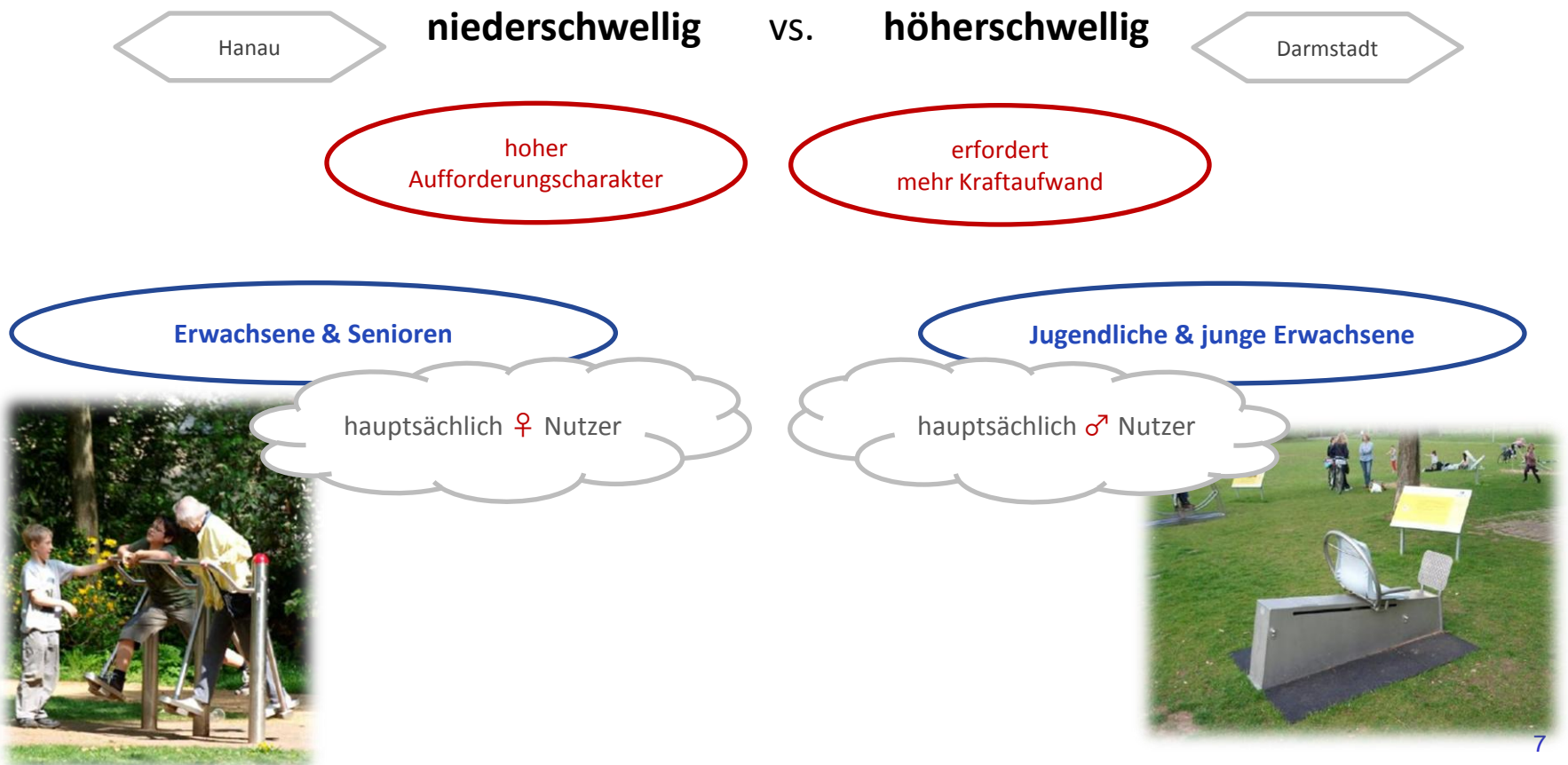


Hanau

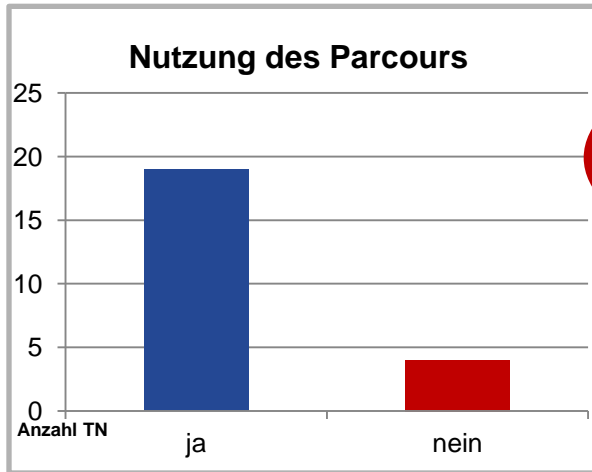
# Eine empirische Untersuchung der Nutzung

Prof. Dr. Ing. Grit Hottenträger & Dipl.-Ing. (FH) Annina Kreißl (Sommer 2012)

- Bestimmte Gerätetypen korrelieren mit spezifischen Nutzerprofilen

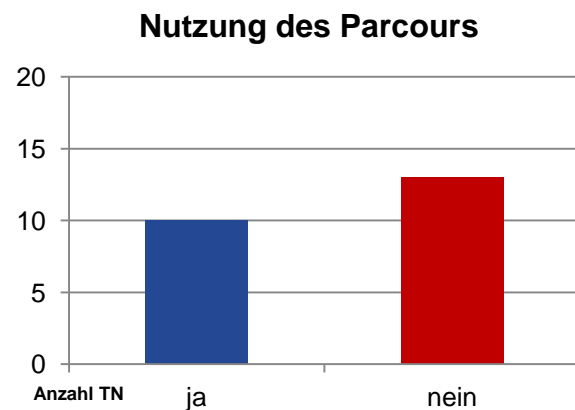
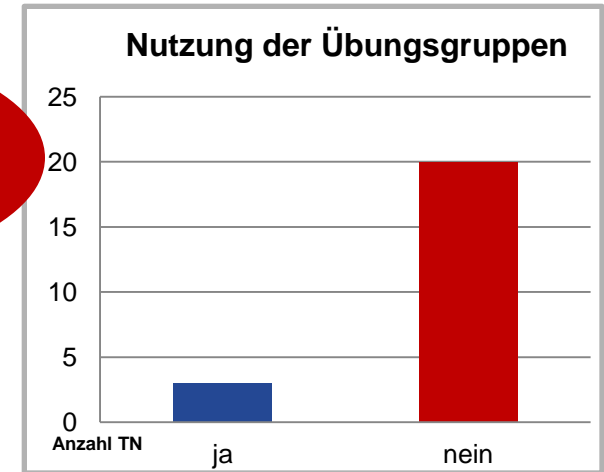


## Unterschiedliches Nutzungsverhalten: In Hanau wird der Parcours verstärkt ohne Übungsgruppen genutzt, in Darmstadt verstärkt mit Übungsgruppen.



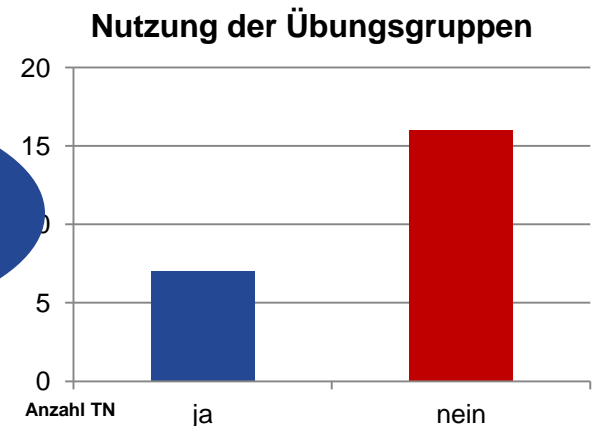
Fazit:  
Einstiegsgruppen mit ÜL  
wichtig, jedoch nicht  
unbedingt fortlaufend,  
zumindest bei den Geräten  
in HU

Hanau



Fazit:  
Gruppen mit ÜL wichtig,  
soziale Interaktion von TN  
als bedeutsam erachtet

Darmstadt



## Veröffentlichungen

- Veröffentlichung eines Leitfadens zur Entwicklung von Bewegungsparcours  
[www.sozialministerium.hessen.de](http://www.sozialministerium.hessen.de)
- Vorstellung des Projektes in Brüssel (EU), I.Q 2012
- Vorstellung bei der KNP- Tagung im Mai 2012 und Publikation in der Tagungsdokumentation
- Vorstellung bei der BAGSO- Tagung und Publikation (04/2012)  
[http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/BN/WEB\\_bagso\\_nachrichten\\_ausgabe\\_04\\_2012.pdf](http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/BN/WEB_bagso_nachrichten_ausgabe_04_2012.pdf) (S. 38)
- Auszeichnung als „good practice“-Projekt  
<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=975&langId=en&mode=initDetail&initiativeld=725&initLangId=en>
- Herausgabe eines wissenschaftlichen Artikels  
<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00391-012-0408-1>



Hessenweit wurden  
bereits rund  
**100 Bewegungsparcours**  
errichtet





# Vielen Dank

**Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong**  
Referatsleitung Prävention & Gesundheitsberichterstattung  
Hessisches Sozialministerium  
Dostojewskistraße 4  
65187 Wiesbaden

[Catharina.Maulbecker-Armstrong@hsm.hessen.de](mailto:Catharina.Maulbecker-Armstrong@hsm.hessen.de)

