

Ein Trend wird heiß diskutiert

# Spielplätze für Senioren? Bitte, was soll das...!

**NEUE POST ging dieser Frage nach – und kam zu dem Ergebnis: Das neue Angebot in vielen Städten ist eine tolle Sache. Die besten Gründe lesen Sie hier**

Manche schütteln ungläubig den Kopf: ein Spielplatz für Erwachsene, extra für Senioren! Ist das nicht etwas albern? Ganz und gar nicht! Woher aber stammt diese Idee? Und was steckt dahinter?

## Was ist ein Senioren-Spielplatz?

Die Idee kommt aus China. Dort hat man erkannt: Die Menschen werden zwar immer älter, aber vor allem die Städter bewegen sich zu wenig. Damit die ältere Generation dennoch fit bleibt, stellten die Stadt-

Dieses Gerät massiert den Rücken und die Wirbelsäule

väter Turngeräte auf – gratis, für jedermann. Jetzt kommt der Trend zu uns, immer mehr Städte richten Anlagen ein (s. Orts-Check).

## Wer ist dort willkommen?

„Jeder Erwachsene. Natürlich gibt es kein Mindestalter“, sagt Initiatorin Renate Zeumer (48) aus Hamburg. Älteren Menschen fällt es schwer, regelmäßig Sport zu treiben. Wir wollen sie ermutigen, spielerisch, mit Spaß, ohne viel Aufwand



und Kosten etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Der Eintritt auf die Senioren-Spielplätze ist selbstverständlich gratis.“

## Macht man sich da lächerlich?

Natürlich nicht! Die Fitnessgeräte sind nicht mit Kinderspielgerä-

ten wie z. B. einer Schaukel zu vergleichen. Keiner muss hier wilde Verrenkungen machen. Und mit Dehn- und Lockerungsübungen macht sich niemand lächerlich.

## Welche Geräte gibt es?

Insgesamt sechs. Am Beweglichkeitstrainer z. B. dreht man mit erhobenen Armen an einem Rad, löst so Verspannungen. Mit dem Beintrainer stärkt man die Beine wie beim Skilanglauf. Andere Geräte massieren Hände, Arme und Beine. Auf Plaketten steht, wie es geht.

## Was bringt das Üben an den Geräten?

Zeumer: „Wer z. B. regelmäßig Dehn- und Streckübungen macht, spürt schon bald, dass sich Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn verbessern. Der Kreislauf kommt in Schwung, Sie tanken dabei frische Luft.“

## Wie groß ist die Verletzungsfahrer?

„Gering, denn wir haben die Geräte mit Sportmedizinern und dem TÜV Süd entwickelt.“ Es gibt keine

## Neue Post Orts-Check

- 1 **Berlin** Preußenpark/Wilmersdorf, acht Geräte.
- 2 **Schöningen** Herrenstraße, Geräte und Außenkegelbahn.
- 3 **Hamburger Umland** Gut Stegen, Kreis Storman, mehrere Geräte.
- 4 **Nürnberg** Erlenstegen (Stadenstraße), 7 Geräte und Boccia.
- 5 **Hamburg** Neuwiedenthal, Rehrstieg, 1 Schultertrainer.
- 6 **Infos** Playfit, Tel.: 040/37 50 35 19

scharfen Kanten, die Geräte stehen auf weichem Boden, z. B. auf Rasen oder Mulch.

## Warum kommen die Plätze so gut an?

Zeumer: „Die Bewegung tut gut, die Übungen sind ganz leicht. Viele kommen dabei mit anderen Besuchern ins Gespräch, freuen sich über nette Kontakte.“ Praktisch: Sie können nebenbei beim Spaziergang Übungen machen, müssen sich nicht umziehen oder feste Zeiten einhalten. Und: Sie hören einfach auf, wenn Sie keine Lust mehr haben.



Am Beweglichkeitstrainer verbessern Sie Ihre Gelenkigkeit

Hauptsache, bequem! Pulli und Hose reichen