

# Markt

## Hessisches Sozialministerium veröffentlicht Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours Bewegungsparcours wissenschaftlich untersucht

Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Goethe Universität Frankfurt am Main, der Fachhochschule Darmstadt und der Fachhochschule Rhein Main Wiesbaden hat das Hessische Sozialministerium den gesundheitlichen Effekt von Bewegungsparcours auf ältere Menschen bewertet.

**Wiesbaden.** Ausreichende körperliche Aktivität steigert die Lebensqualität und mindert das Risiko vieler Erkrankungen. Insbesondere bei älteren Menschen werden alltagsrelevante Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Bewegung verbessert sowie die Anfälligkeit für Stürze und Verletzungen reduziert.

Die Hessische Landesregierung hat im Sommer 2011 in Hanau und Darmstadt Bewegungsparcours von playfit® und playparc4Fcircle® modellhaft erprobt. Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Goethe Universität Frankfurt, den Fachhochschulen Darmstadt und



Bewegungsparcours fördern insbesondere Beinkraft, Geh tempo und Balance. Das hat eine dreimonatige, wissenschaftlich begleitete Studie ergeben.

Fotos: playfit (kleines Bild), Playparc

Rhein Main Wiesbaden wurde der gesundheitliche Nutzen für Senioren ermittelt. Mit insgesamt 94 Probanden im Alter zwischen 60 und 94 Jahren fand eine dreimonatige Untersuchung un-

ter sportwissenschaftlicher Anleitung statt.

Die von den Hochschulen erhobenen Ergebnisse zum physischen Nutzen sind überaus positiv. Es zeigt sich eine deutliche

Steigerung der körperlichen Fähigkeiten insbesondere in Hinblick auf Beinkraft, Geh tempo und Balance. Eine weitere Studie zu den sozialen und psychischen Wirkungen der Bewegungsparcours ergibt eine deutlich positive Veränderung der gefühlten Lebensqualität der Probanden. Sie findet Ausdruck in gesteigerter Vitalität, sozialer Funktionsfähigkeit, emotionaler Rollenfunktion und psychischem Wohlbefinden. So wurde zum Beispiel ein Bewegungsparcours von Probanden als ein „Dorfbrunnen“ bezeichnet, „an dem sich immer nette und sympathische Menschen ohne großes Trara treffen und finden“.

Damit bestätigen sich nachdrücklich der Wert und der Nutzen von playfit® und playparc4Fcircle® Bewegungsparcours für die Lebensqualität der Teilnehmer. //

### INFORMATION

[www.playfit.de](http://www.playfit.de)  
[www.4fcircle.de](http://www.4fcircle.de)