

Playfit für Seniorinnen und Senioren in Birsfelden

Playfit-Anlagen bestehen aus Outdoor-Fitnessgeräten, welche die Bewegung im Freien nach alter chinesischer Tradition fördern. Sie richten sich vor allem an Seniorinnen und Senioren, sind im öffentlichen Raum frei zugänglich und ihre Nutzung ist gratis. Unser ehemaliger Mitarbeiter Udo Kinzel, Suchtprävention BL, gehört nun zur Zielgruppe und hat für «gesundheit baselland» die Geräte ausprobiert.

Vor der Spitex Tagesstätte, am Stausee 13, stehen 6 Fitnessgeräte, die ich erst einmal studierte und dann auch benutzte. Ich gehöre inzwischen eben auch zu der hier angesprochenen Zielgruppe.

Es macht Spass!

Es machte mir tatsächlich Spass, an den Geräten zu trainieren: nach einem Durchgang fühlte ich mich gut, beweglicher – und geistig frischer. Was ja wieder einmal das Zusammenspiel von Körper und Psyche erleben lässt.

Dieses, eigentlich generationenübergreifende Angebot für Seniorinnen und Senioren ist auch für andere Gemeinden empfehlenswert. Die Geräte aus Edelstahl sind wetterfest, leicht zu bedienen und sehr robust. Es braucht dazu auch keine besondere Kleidung.

Die Bedienungsanleitungen sind leider an den Geräten angebracht. Sie sind sehr klein geschrieben und in unterschiedlichen Höhen angebracht, was zwar das Bücken fördert, aber wohl nicht von allen gelesen werden kann. Herr Erhard, der Leiter der Spitex Tagesstätte versicherte mir aber, dass sie noch auf einer separaten Tafel angebracht würden. Er berichtet, dass die Anlage Anklang findet und regelmässig von Seniorengruppen benutzt wird.

An der frischen Luft und unkompliziert

Das Besondere an diesen Geräten ist, dass sie im Freien stehen. Ihre unkomplizierte Nutzung und die Bewegung an der frischen Luft fördern sicher die Lebensfreude und steigern die Leistungsfähigkeit. Die Geräte wurden ursprünglich in China auf Drängen der chinesischen Gesundheitsbehörden von Fitnessgeräteherstellern, Tai Chi- und Qi Gong-Meistern, Sportwissenschaftlern und Humanmedizinerinnen entwickelt. Das Resultat ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf spielerische Art und Weise und gleichzeitig ein kommunikativer Spielplatz für Erwachsene.

Auf jeder Freifläche möglich

Diese Geräte eignen sich auch für Parks und Freiflächen in Gemeinden, für Wohnanlagen und Seniorenanlagen. Die Anlage in Birsfelden ist die zweite in der Schweiz. Sie steht seit dem Juni 2010. Die andere Anlage steht in Emmetten im Kanton Nidwalden. Hier gibt es Informationen (Videos: SF 1 Beitrag vom 2. Oktober 2009) unter www.playfit.ch. Birsfelden will weitere Informationen über seine playfit-Anlage in den nächsten Monaten ins Netz stellen.

Zu den Kosten: Die Geräte in Birsfelden kosteten 32 000 Franken, die Finanzierung wurde in Birsfelden durch Legate der Spitex und durch die Unterstützung der Gemeinde Birsfelden und des Sportamtes Baselland möglich. Über 20 000 Franken beanspruchten die Platzierung und die stabile Verankerung der Fitness-Geräte.

UDO KINZEL, BRISLACH

Weitere Informationen vom Hersteller unter: www.playfit.de

Die Geräte:

Schultertrainer: Er trainiert die Beweglichkeit von Schultern und Ellenbögen. Er massiert die Handflächen und fördert die Feinmotorik, die Koordination und die Balance.

Massage-Gerät für Hände, Arme und Beine: Es mobilisiert die Handgelenke, Ellenbögen, die Schultern und die Beine. Es massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine.

Rückentrainer: Er fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und lockert und trainiert den Rücken, die Hüfte und das Gesäss. Die Stehübung schult den Gleichgewichtssinn.

Beintrainer: Er kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit. Er trainiert die Koordination, die Ausdauer und das Gleichgewicht.

Rücken-Massage-Gerät: Es massiert und lockert den Rücken und die Hüfte. Das Training an der waagrecht Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine.

Beweglichkeitstrainer: Er trainiert den ganzen Körper, insbesondere die Schultern, den Rücken, die Hüfte und die Arme. Er fördert die Gelenkigkeit und die Koordination.

Gesundheitsförderung Baselland
Postfach 639
4410 Liestal
Telefon 061 552 62 87
Telefax 061 552 69 34
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch
gesundheitsfoerderung@bl.ch

gesundheit baselland
4. Jahrgang
Redaktionsschluss 2011:
Heft 1: 7. Februar, Heft 2: 2. Mai,
Heft 3: 5. September
Erscheinungstermine:
Heft 1: April, Heft 2: August,
Heft 3: Dezember

Redaktion:
Irène Renz, Karin Grütter, Gabriele Marty,
Susanna Piccarreta, Michèle M. Salmomy Di Stefano
Gestaltung: Formsache, Sylvia Pfeiffer, Basel
Fotografie: Seiten 1, 2, 7: Regine Flury, Basel
Seite 4: Susanna Drescher, Basel
Druck: Lüdin AG, Liestal
Auflage: 6000 Ex.