



playfit parcours®  
im Schloßgarten Hanau

Land eröffnet Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren. Sozialminister Stefan Grüttner: „Gesunder Lebensstil gewinnt an Bedeutung – Prävention von Alterskrankheiten steht im Vordergrund“. Die Hessische Landesregierung hat heute im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie zusammen mit der Stadt Hanau, dem Landessportbund, ... (mehr hierzu auf Seite 2)



Pilotprojekt des Hessischen Sozialministeriums GEFÖRDERT DURCH DAS LAND HESSEN

[www.sozialministerium.hessen.de](http://www.sozialministerium.hessen.de)

Projektpartner:

playfit parcours®





Land Hessen

URL: <http://www.hessen.de>

Diesen Artikel finden Sie unter: Pressemitteilungen

01.06.2011 - Pressemitteilung

### Land eröffnet Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren

#### Sozialminister Stefan Grüttner: „Gesunder Lebensstil gewinnt an Bedeutung – Prävention von Alterskrankheiten steht im Vordergrund“

Hanau. Die Hessische Landesregierung hat heute im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie zusammen mit der Stadt Hanau, dem Landessportbund, der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt sowie der Hochschule RheinMain als beteiligten Projektpartnern im Hanauer Schlossgarten einen Bewegungsparcours für Seniorinnen und Senioren eröffnet. „Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben. Deswegen freue ich mich, heute diesen Bewegungsparcours der Öffentlichkeit übergeben zu können“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner heute in Hanau.

Hanau freue sich, Pilotstadt für das neuartige Bewegungsprogramm zu sein, erklärte Claus Kaminsky, Oberbürgermeister der Stadt Hanau: „Dieses niederschwellige und durchaus spielerische Angebot für Menschen, die nicht sportlich aktiv sind, passt gut zu unseren Bemühungen, in einer Gesellschaft langen Lebens die Interessen älterer Menschen auch und gerade bei der Gesundheitsprävention in den Blickpunkt zu rücken.“

Der Landessportbund Hessen begrüßt die Einrichtung von Bewegungsparcours für ältere Menschen in öffentlich gut zugänglichen Parkanlagen als Erweiterung von Infrastrukturen für Sport- und Bewegungsangebote. „Sie können eine sinnvolle Ergänzung der bestehenden Vereinsangebote sein, insbesondere wenn eine Beratung und Einführung zur Nutzung der Geräte stattfindet“, unterstrich Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin des Landessportbundes. „Daher werden wir gemeinsam mit dem Sportkreis Hanau und den örtlichen Sportvereinen Sorge dafür tragen, dass zeitweise Bewegungsberater für die Bewegungsparcours zur Verfügung stehen. Die Vereine werden wir anregen, die neue Sportstätte kreativ zu nutzen und in ihre Organisationsstruktur einzubinden.“

Hanau ist neben Darmstadt eine der beiden hessischen Pilotstädte, in denen das Hessische Sozialministerium je einen Bewegungsparcours für ältere Menschen zur Verfügung stellt. In einer ersten dreimonatigen Testphase erproben 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter wissenschaftlicher Anleitung und Auswertung den Bewegungsparcours. Für die wissenschaftliche Begleitung zuständig sind die Hochschule Darmstadt, die Abteilung Sportmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt sowie die Hochschule RheinMain.

„Die in einem Vierteljahr erzielbaren Effekte objektiv zu messen ist wissenschaftlich und gesundheitspolitisch von hoher Bedeutung und wird dazu beitragen, attraktive Bewegungsangebote für ältere Menschen zu etablieren und den Einstieg in ein körperlich aktives und damit gesünderes Alltagsverhalten zu erleichtern,“ betont Prof. Dr. Lutz Vogt von der Abteilung Sportmedizin der Goethe Universität Frankfurt am Main.

„Über die psychologischen Wechselwirkungen werden die Lebensqualität und die Lebensfreude der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gefördert, dauerhaft angeregt und stabilisiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine Verminderung von Ängsten und Depression, eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung der Grundstimmung und eine grundsätzlich höhere Zufriedenheit erreicht werden kann. Auch die soziale Dimension spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Der Bewegungsparcours bietet die Chance, sich bei Sport und Bewegung zu begegnen und der sozialen Isolation, Ausgrenzung und Stigmatisierung im Alter die rote Karte zu zeigen“, unterstrich Prof. Dr. Volker Beck, vom Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt.

Ziel des Parcours ist es, Seniorinnen und Senioren zur gesundheitsfördernden Bewegung an der frischen Luft zu motivieren. Das Konzept kommt aus Asien und ist inzwischen auch in Portugal und an einigen Standorten in Deutschland umgesetzt worden. Die Prävention vor Alterskrankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes steht bei einem solchen Bewegungsangebot im Vordergrund. Jeder Fünfte (insgesamt 1,2 Millionen Menschen) in Hessen ist mittlerweile über 65, mit steigender Tendenz. Die Erkrankungshäufigkeit an Diabetes-Typ-2, der erworbenen oder Altersdiabetes, steigt deutlich mit dem Lebensalter, kann aber durch gezielte Präventionsprogramme mit Fokus auf Bewegung und Ernährung verhindert werden. Unter den 70-Jährigen in Hessen leidet heute ungefähr jeder Fünfte an Diabetes. Bei den 75- bis 80-Jährigen steigt der Anteil auf 25 Prozent. Diabetes-Typ-2 ist dadurch eine der wichtigen und in ihren Konsequenzen teuersten chronischen Erkrankungen in Hessen.

„Gesundheitliche Prävention ist eine der wichtigen gesellschaftspolitischen Querschnittsaufgaben, die viele einzelne Politikbereiche betrifft, vernetzt und aufeinander abgestimmte Konzepte erfordert“, betonte Sozialminister Grüttner. Aus diesem Grund habe die Hessische Landesregierung im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie das Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben – GesundBleiben“ aufgelegt. Es soll die Prävention in den verschiedenen Lebensphasen durch Projekte und Programme fördern. Die Bewegungsparcours für ältere Menschen sind ein Baustein in diesem Maßnahmenbündel. Der nächste Bewegungsparcours wird voraussichtlich im Juli 2011 in Darmstadt eröffnet. Auch auf dem Hessentag werden zwei Bewegungsparcours angeboten.

Mehr Infos zum Bewegungsparcours gibt es im Internet unter: [www.playfit.de](http://www.playfit.de) Weitere Informationen zum Gesundheitsförderprogramm „GesundLeben – GesundBleibe“ finden Sie hier: <https://www.hessen-nachhaltig.de> (Themen und Projekte / Projekte / GesundLeben – GesundBleiben) \*\*\*