

Wiesbaden, 18. Mai 2012

Bewegungsparcours: Gesundbrunnen und gesellschaftlicher Treffpunkt
Sozialminister Stefan Grüttner legt Leitfaden für
die Einrichtung von Bewegungsparcours vor:

**„Sport und Bewegung wichtig für selbstständige Lebensführung im Alter –
Prävention steht im Vordergrund“**

Wiesbaden. „Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig. Seniorinnen und Senioren profitieren aber ganz besonders von regelmäßigen sportlichen Aktivitäten, denn diese erhöhen die geistige und körperliche Fitness und unterstützen so eine selbstständige Lebensführung im Alter.“ Mit diesen Worten stellte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner heute in Wiesbaden den Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours vor. Dieser Leitfaden, der im Rahmen der „Seniorenpolitischen Initiative“ in Zusammenarbeit mit allen Partnern der Modellversuche in Darmstadt und Hanau entwickelt wurde, soll Kommunen und andere Interessierte wie Verbände, Vereine, Krankenkassen oder Unternehmen mit praktischen Hinweisen bei der Einrichtung und Nutzung von Bewegungsparcours unterstützen.

Vor allem vor dem Hintergrund des demografischen Wandels 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“, betonte Stefan Grüttner. Die Hessische Landesregierung hat deshalb im Sommer 2011 in Hanau und Darmstadt Bewegungsparcours für ältere Menschen modellhaft erprobt. Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Goethe-Universität Frankfurt am Main, der Fachhochschule Darmstadt und der Fachhochschule Rhein-Main Wiesbaden sowie zwei

2

Unternehmen wurde der gesundheitliche Effekt der Parcours mit Testgruppen geprüft. Die von den Hochschulen erhobenen Ergebnisse waren überaus positiv. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten von neu gewonnener Bewegungsfähigkeit, mehr Sicherheit im Alltag und mehr Lebensfreude durch den Kontakt in der Gruppe. Die Nutzung der Geräte unterstützt die Stärkung des Kreislaufs, die Koordination und Beweglichkeit. Die Parcours wurden überdies zu gern besuchten Treffpunkten in der Kommune.

Der vorliegende Leitfaden stellt die Einrichtung von Bewegungsparcours für ältere Erwachsene und Senioren vor. „Dieser wachsende Teil der Bevölkerung findet bisher die wenigsten Einrichtungen zur Bewegungsförderung in der Öffentlichkeit und bedarf einer besonderen Fürsorge beim Einstieg in die Gesundheitsförderung durch Bewegung“, gab Minister Grüttner zu bedenken. Der Leitfaden gibt Informationen zur richtigen Standortwahl und Errichtung von Bewegungsparcours. Des Weiteren zeigt er mögliche Finanzierungsmöglichkeiten auf.

„Ältere Menschen verbessern auf einem Bewegungsparcours nicht nur ihre körperliche Leistungsfähigkeit“, erklärte der Sozialminister. „Sie knüpfen neue soziale Kontakte und steigern so auch ihr seelisch Wohlbefinden.“ Bewegungsparcours und ein angeleitetes Bewegungsprogramm für ältere Menschen sind daher ein ideales, sehr empfehlenswertes und lohnendes Angebot für ältere Menschen in einer Kommune, um den Gesundheitsstatus, das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger auf vielen Ebenen deutlich zu verbessern.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.hsm.hessen.de (Senioren / Seniorenpolitische Initiative / Leitfaden Bewegungsparcours).

Den Leitfaden können Sie unter 0611-817-3369 oder gesundheitsberichthessen@hsm.hessen.de anfordern. Sie finde ihn auch auf der Internetseite unter dem oben angegebenen Link zum Download.

Hintergrund

Was ist ein Bewegungsparcours?

Unter einem Bewegungsparcours wird eine Outdooranlage mit Geräten zum Trainieren verschiedener körperlicher Funktionen verstanden. Unter der Anleitung von Tafeln oder

eines Trainers kann man an diesen Geräten verschiedene Übungen absolvieren und dadurch Fortbewegung, Kraft, Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Bei regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours wird das individuelle Gesundheitsbefinden gefördert.

Anders als die Trimpfade der „Trimm-Dich“-Bewegung in den 1970er Jahren werden heutzutage Fitness-Parcours weniger in Ausflugsgebieten, sondern vielmehr direkt in den Städten angesiedelt. Erfahrungen gibt es schon in Ostasien, besonders in Japan und China, wo die Bevölkerung die Bewegungsparcours angenommen und eine große Bereitschaft entwickelt hat, sich mit Hilfe der dortigen Übungsgeräte fit zu halten.

Welche Erfolgsquote hat ein Bewegungsparcours?

Im Auftrag des Sozialministeriums hat die Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt die Wirkungen einer regelmäßigen Nutzung der Pilot-Parcours in Darmstadt und Hanau getestet. In einer Vorher-Nachher-Untersuchung wurden detailliert die Effekte eines angeleiteten 3-monatigen Übens auf die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit erforscht. Durch die Studie konnte nachgewiesen werden, dass das Üben am Bewegungsparcours deutliche Effekte auf die physische Leistungs- und Funktionsfähigkeit von Senioren hat: Mehr als 90 Prozent der Studienteilnehmer verbesserten ihre funktionellen Leistungen. Etwa 3/4 aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer vermochten ihre maximale Beinkraft zu steigern. Individuell wurden sogar beachtliche Kraftsteigerungen von bis zu 55 Prozent des Ausgangswertes gemessen. Gleichzeitig war bei mehr als 2/3 der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer eine Steigerung des Gehtempo nachweisbar. Zwanzig Personen erhöhten ihre Ganggeschwindigkeit um über 20 Prozent, eine Person steigerte sich im Gehstest sogar um 52 Prozent und war damit 1,5-mal so schnell wie 3 Monate zuvor. Im Vergleich zur Wirkung des Bewegungsparcours auf Kraft und Gang waren die Veränderungen des Gleichgewichts weniger einheitlich. Dennoch verbesserten viele Personen ihre Balance deutlich.