



Freude an der



Bewegung

Bewegungsgärten für Alt und Jung verbinden Fitness und Geselligkeit

Es ist 6 Uhr morgens. Auf dem Außengelände des Seniorenheims Neandertal in Mettmann bei Düsseldorf grasen friedlich Schafe, es ist noch angenehm kühl. Ein Jogger dreht seine Runden im angrenzenden Erholungsgebiet. Erna Wolf, 91 Jahre alt, absolviert ihr ganz persönliches Fitnessprogramm an den futuristisch anmutenden acht Sportgeräten des sogenannten Bewegungsgartens.

Seit eineinhalb Jahren gibt es hier seniorengerechte Massagegeräte für Rücken, Beine und Hände, zwei Drehscheiben zur Lockerung der Schultern, einen Rücken-, einen Bein- und einen Ganzkörpertrainer sowie einen Beweglichkeits- und einen Sprungkrafttrainer.

Vor jedem Gerät stehen Anleitungstafeln mit Text und Bild. Die offizielle Einweihung des Bewegungsgartens 2008 wurde von der örtlichen Presse gewürdigt. Schon zuvor war Wolff hier aktiv. Sie ist es immer noch: „Außer samstags bin ich hier immer die Erste zwischen 6 und 7 Uhr morgens“, erzählt sie.

Erna Wolff zeigt keine Scheu vor der Betätigung in der Öffentlichkeit. Sie war immer sportlich, sie fuhr Ski, wanderte sonntäglich mit der Familie und ließ auch die in den 1970er-Jahren aufgekommenen Trimm-dich Pfade nicht aus. Wolff: „Wenn einer da war, haben wir den probiert.“ Auf die Frage, was für Sie das Wichtigste am Bewegungspark sei, antwortet sie spontan und bestimmt: „Freude, Freude an der Bewegung! Dass ich mich auslassen kann. Die Kraft, die ich noch habe, zu spüren.“

Trimm dich an der frischen Luft

In Deutschland wurde der Breitensport spätestens 1970 mit der Aktion des Deutschen Sportbundes: „Trimm dich durch Sport“ zum Freizeitvergnügen für alle. Vereinsunabhängig wird seither gerade auch im öffentlichen Raum Sport getrieben.

Während hierzulande die Förderung von Kondition, Muskelaufbau und Wettkampfdenken im Vordergrund sportlicher Betätigung stehen, haben im asiatischen Raum sanfte Bewegungsdisziplinen wie Yoga und Tai-Chi eine jahrtausendalte Tradition. Ob in Thailand, Korea oder China: In öffentlichen Parks trainieren Menschen jeden Alters ihre Balance und Beweglichkeit, den Koordinations- und den Gleichgewichtssinn. Seit 20 Jahren gehören hier auch vielerorts Bewegungsparks mit den aus wetterfestem Edelstahl gefertigten Sportgeräten zum Stadtbild. In Deutschland erfahren die erstmalig in den 1990er-Jahren im niedersächsischen Schöningen, später in Berlin und Nürnberg installierten Bewegungsparks bisher nur ein begrenztes Interesse. Dabei bieten sie viele Vorteile.

Mit Sicherheit ist Fitness keine Frage des Alters

Leider führt die wachsende Unsicherheit im Alter oft dazu, dass Senioren jegliche körperliche Herausforderung scheuen und die motorischen Fähigkeiten immer weiter ver-

kümmern. Dem kann die schonende und altersgerechte Betätigung in Bewegungsparks entgegenwirken.

Die Übungen können in normaler Alltagskleidung ausgeübt werden, Festhaltungsmöglichkeiten gewähren einen sicheren Stand. Einige Übungen können im Sitzen ausgeführt werden, Dadurch wird auch Senioren und gebrechlichen Menschen die Gelegenheit geboten, angstfrei ihre koordinativen und motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Die Schulung von Gleichgewichtssinn und Balance verringert die Gefahr von Stürzen im Alltag mit ihren für alte Menschen leider oft dramatischen Folgen. Durch die sanfte Stärkung der Kondition wird die Gefahr von Herz- und Kreislauferkrankungen vermindert. Der schonende Aufbau der Muskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Jeder nach seinem Maß

Im Seniorenheim Neandertal begleiten Mitarbeiter aus dem Sozialen Dienst die Nutzung des Bewegungsparks. So sinkt die Zugangshemmschwelle. Durch die individuelle Anleitung wird die Gefahr der Fehlnutzung vermindert: Eine 90-jährige Seniorin, die eben noch ausgelassen ihre Beweglichkeit auf dem Beintrainer demonstrierte, klagt über leichten Schwindel. Die Sozialpädagogin fordert sie auf, aus der Sonne zu gehen, um sich nicht zu überanstrengen. Bei der Nutzung der Sportgeräte ist es wichtig, den Wettbewerbsgedanken hintenan zu stellen und auf die eigenen Grenzen zu achten.

Hans Wagner (82) arbeitet derweil an seiner Beinmuskulatur und seiner Kondition. Auf dem Ganzkörpertrainer, der wie ein Stepper aussieht, mit seiner elliptischen Bewegung aber gewöhnungsbedürftig ist, legt er jetzt „noch eine Schippe drauf“. Er beherrscht das Gerät, das Koordinationsvermögen und Körperbalance erfordert, souverän. Wagner ist heute hier der einzige Mann. Bei über 25 Grad erzählt er den Besuchern auch gerne von seinem Leben. Nach 20 Jahren im Bergbau ist er noch immer fit und motiviert, etwas für seine Gesundheit zu tun.

Charlotte Schirmer (87) freut sich heute vor allem über den Besuch ihrer Urenkel. Während der Kleine mehr Spaß an der Rutsche auf dem Spielplatz nebenan hat, versucht sich die Urenkelin an den Sportgeräten des Bewegungsgartens. „Sie ist sieben Jahre alt und

hat schon alles ausprobiert“, erzählt die stolze Urgroßmutter. Sie selbst bevorzugt den Rückentrainer. Auf diesem hat sie einen sicheren Stand und kann sich dabei auch noch festhalten. Auf dem um 180 Grad drehbaren Trittbrett fördert sie die Beweglichkeit ihrer Hüfte und lockert damit die gesamte Rückenmuskulatur. Zweimal am Tag hat sie hier ihr festes Programm.

Charlotte Schirmer weiß durch Erfahrung, welche Geräte für sie nicht infrage kommen: „Ein Rückenmassagegerät ist für mich leider zu hoch angebracht, bei dem anderen muss ich zu sehr die Knie beugen“, berichtet sie. Den Sprungkrafttrainer überlässt sie eher jüngeren Leuten.

Geselligkeit

Zur Akzeptanz eines Bewegungsgartens gehört mehr als nur der Parcours selbst. Hier im Neandertal, am öffentlichen Jogging- und Wanderpfad gelegen, trägt das „Drumherum“ dazu bei, dass immer wieder neue Gäste den Schritt aufs Gelände wagen.

Bänke und Liegestühle aus wetterfestem Holz laden zum Verweilen ein. Auf festen Zugangswegen können auch Senioren, die auf einen Rollator angewiesen sind, hierherkommen. Kinder können zwischen dem nahegelegenen Spielplatz und umgebauten Zirkuswagen Schafe, Hühner, Gänse, zwei Hängebauschweine und ein Pony beobachten, das in Begleitung durch eine Therapeutin einmal die Woche zum Kontakt und Streicheln einlädt.

Heimleiterin und Initiatorin des Bewegungsgartens Birgit Schneider freut sich über Spaß und Geselligkeit von Jung und Alt in und an „ihrem“ Bewegungsgarten: „Hier amüsieren sich alle, auch die Zuschauer.“ ✓

Text: Kristof von Fabeck-Volkenborn
Fotos: Damian Zimmermann

