



Juni 2009

Garten+
Landschaft

Zeitschrift für Landschaftsarchitektur

Gartenschauen 2009

Generationübergreifende Bewegungsangebote

Konzepte, Projekte, Produkte

Seit zwei, drei Jahren entstehen in ganz Deutschland Bewegungsparcours, die besonders auf die Bedürfnisse von älteren Menschen ausgelegt sind. Verschiedene Geräte sollen die Senioren dazu anregen, ihr Koordinationsvermögen und ihre Beweglichkeit zu verbessern beziehungsweise aufrecht zu erhalten. Zahlreiche Hersteller bieten inzwischen Geräte für die unterschiedlichen Ansprüche an. Eine Auswahl davon haben wir hier zusammengetragen. Außerdem gibt es Tipps von Experten, worauf man bei der Planung solcher Bewegungsangebote achten sollte.



Bewegungsangebote für ältere Menschen

Seniorenspielplätze, Generationenparks, Mehrgenerationenanlagen

Die steigende Zahl an Seniorenspielplätzen, Generationenparks und Mehrgenerationenanlagen kündigt an, dass sich der demografische Wandel auch auf die Nutzung des öffentlichen Raums auswirken wird. Das Durchschnittsalter der Deutschen steigt kontinuierlich bei gleichzeitigem Bevölkerungsrückgang: 2030 werden über ein Drittel aller Bundesbürger älter als 60 Jahre sein. Deshalb ist es schon heute sinnvoll, älteren Menschen mehr Aufmerksamkeit bei der Planung zu schenken. Besonders Augenmerk gilt dabei der Gesundheit und Bewegung, da sie wichtige Einflussfaktoren für das positive Altern sind. Die vom Begriff „Seniorenspielplatz“ ausgelöste Diskussion macht jedoch deutlich, wie sensibel mit dem Thema umgegangen werden muss – Konzepte, Anlagen und Namen entsprechen nicht immer den Wünschen und Bedürfnissen älterer Menschen.

Sackgasse „Seniorenspielplatz“
Der Begriff des „Seniorenspielplatzes“ stößt bei älteren Menschen sehr häufig auf Ablehnung. Die pauschale Reduktion auf kindliche Verhaltensweisen und Bedürfnisse wird von der heterogenen Gruppe der über 65-jährigen nicht unbedingt geschätzt. Lösungen, die sich nur auf vermeintliche oder tatsächliche (Alters-)Beeinträchtigungen konzentrieren, sind nicht erwünscht. Hinzu kommt, dass sich ältere Menschen zehn Jahre jünger fühlen als sie tatsächlich sind

und so für spezifische Seniorenangebote meist nur Bedarf bei den anderen Vertretern ihrer Generation sehen. Frei nach dem Motto: Alt werden wollen alle, aber alt sein will keiner.

So sprechen „generationenübergreifende“ Bewegungsparcours, die an Kinderspielplätze erinnern (mit einem gemeinsamen Baukörper, in dem verschiedene Übungen wie Wackelbrücke, Netzboden und Balancierbalken für einen Rundlauf integriert sind) selten langfristig ältere Nutzer an: Das Angebot weckt bei ihnen Vorbehalte, sie fühlen sich nicht als Erwachsene angesprochen. Hingegen vereinnahmen Kinder schnell die Anlagen, die Gestaltung entspricht der üblicher Kinderspielplätze, und sie verstärken durch ihre Nutzung den Eindruck, dass es sich nicht um ein Angebot in erster Linie für ältere Menschen handelt. Bewegung ist ein Schlüsselfaktor zum positiven Altern, dies beweisen zahlreiche Studien. Befragungen zeigen aber auch, dass Gesundheit für ältere Generationen ein besonders wichtiges Gut ist, für das sie gerne bereit sind, Zeit und Geld aufzuwenden. Neben dem klassischen Spaziergang nutzen sie den öffentlichen Raum inzwischen auch zwangloser und mit einem anderen Selbstverständnis: Das Boulespiel in der Grünanlage und die Nordic-Walking Gruppe auf Parkwegen zeigen dies. Die interessantesten Beispiele von spezifischen Angeboten aus China oder Spanien ergänzen das Bild, kön-

nen aber aufgrund kultureller Unterschiede nicht immer direkt übernommen werden.

Definition der Zielgruppen
Derzeit werden mit Bezeichnungen und Hinweisen auf „Alter“, „Senioren“ oder „Generationen“ unterschiedliche Anlagen angeboten, die vom ambitionierten Muskelaufbau bis zum meditativen Tai Chi reichen. Dass diese Angebote nicht immer den Fähigkeiten und Bedürfnissen aller älteren Menschen entsprechen ist klar: Es gibt Menschen, die mit 65 Jahren keine Liegestütze machen können und genauso 80-Jährige, die sich noch aktiv sportlich betätigen. Die Zielgruppe ist heterogen, doch nimmt statistisch die Wahrscheinlichkeit zu, dass mit steigendem Alter Gesundheit und körperliche Aktivitäten eingeschränkt sind, weshalb nicht pauschal von der körperlichen Fitness älterer Menschen ausgegangen werden kann. Dies gilt besonders bei der am stärksten wachsenden Gruppe der über 80-Jährigen.

So entsprechen viele Trainingsgeräte (Outdoor Fitness/TrimmDich) nicht den Fähigkeiten älterer Nutzer: Diese Outdoor-Variante von klassischen Geräten aus dem Fitnessstudio, mit denen sich gezielt ausgewählte Muskelgruppen trainieren lassen, überfordern vielfach. Die Übungen sind nicht aufs Alter abgestimmt und bergen bei schwingenden Elementen ein erhebliches Risiko, besonders

wenn diese gleichzeitig von mehreren Menschen genutzt werden können. Ein wichtiger Aspekt, da mit steigendem Alter das Verletzungsrisiko zunimmt. Sicher sind diese Geräte für eine breite Gruppe von Jugendlichen und Erwachsenen interessant, für das Alter ab 60 aber eher selten. Dabei spielt auch eine Rolle, dass ältere Nutzer nicht mit jüngeren sportlich konkurrieren und sich bei der Nutzung anstrengender Geräte auch nicht beobachten lassen wollen.

Ein für ältere Nutzer sehr interessanter Ansatz sind Bewegungsparcours mit Bewegungselementen. Dabei handelt es sich um Bewegungsangebote mit eher leichten Übungen, deren Abläufe nicht so streng definiert sind wie im Trainingsbereich. Die Nutzer müssen sich nur leicht bis moderat anstrengen, was besonders ältere Menschen anspricht. Interessant ist auch der hohe Aufforderungscharakter und die Möglichkeit, Übungen gemeinsam zu absolvieren. Dabei ist es wichtig, dass sich Übungen und Bewegungsabläufe von denen der Kinderspielplätze abgrenzen. Bewegungsabläufe aus dem Alltag können aufgegriffen werden, müssen aber attraktiv gestaltet sein, um nicht als „Anti-Aging“ zu gelten. Vielmehr sollen Freude und Erholung im Vordergrund stehen. Was sollten gute Angebote für Menschen über 60 Jahre bieten? Ein sicheres Umfeld mit einem barrierefreien Zugang und kom-



Komfortabler Treff- und Ruhepunkt

- Rückenlehne mit Lendenwirbelstütze
- Hohe Armlehnen bieten Sicherheit beim Aufstehen
- Erhöhte Sitzfläche erleichtert Hinsetzen und Aufstehen
- Verkürzte und abgerundete Sitzfläche verhindert Störung der Oberschenkel-durchblutung
- Sitzen in gewohnter Höhe auf eingeparktem Rollator



Telefon 0203 71 29 97 16 Fax 0203 71 29 97 17
Email info@velopa.de www.velopa.com

Vivanti
Mehrgenerationenbank

TREND Sonderveröffentlichung

fortablen Details. Dazu gehört auch eine Gestaltung der Anlage, die es erlaubt, sich für Übungen zurückzuziehen (keine Bankreihen direkt vor Übungsgeräten) aber trotzdem einen Überblick sichert, der gerade von älteren Nutzern gefordert wird. *Ausgewogene Nähe und Distanz:* Die Nachbarschaft zu Kindern ist durchaus gewünscht, man möchte sie hören und sehen; tobende

positiv angesprochen werden. Sie dürfen nicht auf die Themen Alter und Defizite reduziert werden, denn sie sehen sich als Teil der Gesellschaft, der sich über abgestimmte Angebote freut. *Akzeptanz durch Einbindung älterer Menschen:* Die Erfahrung in meinen eigenen Projekten zeigt, dass man doppelt profitiert, wenn man ältere Menschen in den Ent-

Bewegungsparcours für Kinder und jetzt auch ***motorikparks®:** generationsübergreifendes Hirn- und Körpertraining für Opa, Mama, Lisa und mich!
ein Konzept von Dr. R. Werthner, Sportwissenschaftler

www.merrygoround.de
draußen spielen · entdecken · erleben

Selbst die Kunst befasst sich mit dem Thema Bewegungsangebote für Ältere: Die Galerie Loyall installierte in Kassel den Seniorensportplatz „67+“ – als „kleine Überspitzung“, wie es Galeriebetreiber Ralph Raabe ironisch formuliert.



Kinder auf den eigenen Geräten werden dagegen als unangenehm empfunden.

Moderates Leistungsspektrum: Die richtige Mischung ist wichtig. Einige fordernde Elemente und eine breite Auswahl an moderaten und leichten Angeboten. Es darf, besonders mit Blick auf die gesundheitliche Gefährdung, keine Überforderung geben. Nur so animieren sie zur Nutzung und räumen Vorbehalte aus.

Angepasste Kommunikation: Angefangen beim Namen der Anlage, bis hin zu den Übungshinweisen: Ältere Menschen wollen ernst genommen und

wicklungsprozess einbindet: Schwächen im Konzept, in der Ausstattung und Kommunikation werden schnell deutlich und können weiter bearbeitet werden. Die Integration späterer Nutzer hat aber noch einen zweiten, bestechenden Vorteil: Ihre Akzeptanz führt dazu, dass das Angebot schnell angenommen wird und sich Passanten zur (Mit-)Nutzung ermutigt fühlen. Gleichzeitig wirken sie durch ihre Netzwerke als gute Multiplikatoren, um ein breites Interesse an den neuen Anlagen zu wecken.

Mathias Knigge
www.grauwert.info

playfit®
outdoor - fitness

Stadtplanung in Zeiten des demographischen Wandels
playfit Geräte – Ästhetik und Wirtschaftlichkeit aus Edelstahl

playfit GmbH • 20159 Hamburg • Tel. +49 (0) 40 375 035 19 • info@playfit.eu • www.playfit.de

Fitness- und Bewegungsgeräte

Die Edelstahlgeräte von playfit erlauben ein Bewegungsprogramm, das auch bewegungs-scheue Menschen anspricht. Die Geräte greifen nach Firmenangaben die Aspekte Massage und Bewegung auf. Sie stärken den Kreislauf und verbessern Beweglichkeit und Koordination. Acht verschiedene Stationen stehen zur Verfügung.
www.playfit.de



Mit Spaß effektiv trainieren

Ein Bewegungsparcours im Grünen

In einer als Lärmschutzmaßnahme gebauten Terrassenwallanlage für das Waiblinger Wohngebiet Galgenberg II entsteht derzeit ein generationenübergreifendes Bewegungsangebot. Im Rahmen des Grünkonzeptes reaktivierte unser Büro die angrenzenden Streuobstwiesen, baute eine Pomologie auf der Terrassenanlage wieder auf und pflanzte 100 Obstbäume in Form einer „Apfelhalle“. Unter den Baumreihen entsteht mit den ersten elf Stationen ein neues Bewegungsangebot, das alle aktuellen trainings- und sportwissenschaftlichen Erkenntnisse vereint und unter anderem mit dem Fachbereich Gesundheits- und Fitnesport der TU München entwickelt wurde. Der integrative Ansatz des Konzepts 4F-circle (4F = Fit/Free/Fun/Function) führt dazu, dass sich alle Stationen unabhängig vom Alter, dem sportlichen Leistungsstand und der Körpergröße nutzen lassen. Das Konzept und die Geräte ermöglichen es, Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglich-

keit spaßorientiert, sinnvoll und effektiv zu trainieren. Aus Erfahrungen weiß man, dass die Bewegungsangebote in der Nähe von Siedlungen liegen müssen und die einzelnen Stationen nahe beieinander liegen sollten, damit die Bevölkerung sie gerne nutzt. Die einzelnen Geräte wie Balancierstrecke, Pedalostrecke, die Stationen Zielwerfen, Stufenturm, Stützspringen, Rumpfseitheben, Rückenstrecken, Liegestütz und Armzug sind entlang des Spazierweges aufgereiht und mit Efeuwänden räumlich voneinander getrennt. Zu jeder Station gehört ein Schild mit Übungsanleitungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. So kann man seine Trainingseinheiten nach Wunsch steigern. Unter der Apfelhalle lassen sich bei Bedarf weitere Gerätetypen unterbringen. Neben der intensiv gestalteten Pomologie mit dem Fitnessparcours entstehen noch weitere naturnah gestaltete Freiräume.

Wolfgang Preuss

Grünzug Galgenberg, Waiblingen

Bauherr: Stadt Waiblingen, Fachbereich Städtische Infrastruktur, Grünflächen und Friedhöfe

Planung und Bauleitung: Preuss Planung, Wolfgang Preuss, Weil der Stadt

Bauzeit: 15. Januar bis 29. Mai 2009

Baukosten: 490 000 Euro

Geräte: playparc, 4F-circle, Willebadessen/Borlinghausen

Efeuwände: Helix Pflanzen GmbH, Kornwestheim

Muschelkalk: Steinbach, Steinindustrie GmbH & Co. KG, Bad Neustadt



Mehrgenerationenbank mit erhöhtem Sitzkomfort

Vivanti heißt die Mehrgenerationenbank von Velopa. Die Bank mit bis zu zwei Armlehnen pro Sitzplatz, verkürzten und erhöhten Sitzflächen und Fußstütze gibt es mit oder ohne ergonomisch geformte Rückenlehne. Eine Variante erlaubt es, einen Rollator in eine Aussparung abzustellen. Zudem gibt es eine Bank mit Haltegriffen. www.velopa.de



Giro Vitale

Spaß an Bewegung



Beweglichkeit

Kondition



Gleichgewicht

Koordination



Muskulatur

Animation

L. Michow & Sohn GmbH

Wandsbeker Allee 19 • 22041 Hamburg
Tel: 040 / 68 94 29-0 • Fax: 040 / 68 56 96
email: giro-vitale@michow.com
www.giro-vitale.de • www.michow.com