

## Berlin



Markus Wächter  
Gut für Rücken und Arme: Der 96-jährige Otto Schliecke testet die neuen Fitness-Geräte im Preußenpark.

### Auf dem Seniorenspielplatz Im Preußenpark wurde ein Fitnesspark eröffnet mit Geräten für Leute bis 96

Daniel Baumann

WILMERSDORF. Seit Jahren hat Otto Schliecke keinen Sport mehr gemacht, dabei war er in seiner Jugend begeisterter Schwimmer und Radfahrer. Jetzt turnt der 96-Jährige mit Elan an einer großen, roten Scheibe. An zwei schwarzen Knäufen hält sich Schliecke mit ausgestreckten Armen fest. Dann dreht er seine Hüfte nach links und rechts und dehnt so Rücken- und Armmuskulatur. Die Bewegungen sind geschmeidig und ruhig, damit der Körper sanft gedehnt wird. "Seit Jahren habe ich keinen Sport mehr gemacht, das ist jetzt wieder ein Anfang. Die Übungen sind toll", sagt der alte Herr. Er werde jetzt jeden Tag in den Preußenpark kommen.

Schonend den Körper dehnen und kräftigen, das ist das Konzept des Freiluft-Fitnessparks im Preußenpark. Er wurde gestern eingeweiht, als erster deutscher Fitnesspark auf öffentlichem Grund. Nur weil Sponsoren die Kosten in Höhe von 25 000 Euro übernommen hatten, konnte er realisiert werden. Der Bezirk muss nun für den Unterhalt aufkommen. "Die Geräte sind für alle zwischen 16 und 96 Jahren gemacht", sagt Baustadtrat Klaus-Dieter Gröhler (CDU). Er wünscht sich, dass die Anlage zu einem Begegnungsort für Jung und Alt wird.

Bei der Einrichtung des Parks wurde darauf geachtet, dass vor allem ältere Menschen die acht Geräte gut nutzen können. Einige Fitness-Geräte wirken, als ob sie direkt einem Studio entnommen worden wären, andere haben wieder ganz ungewohnte Formen. Dank Noppen auf der Oberfläche wird der Körper während der Übungen massiert. "Das hilft zum Beispiel Menschen mit Arthritis", sagt Renate Zeumer von der Firma Playfit in Hamburg, die die Geräte aus Edelstahl entwickelt hat. Dass dies älteren Menschen helfen kann, weiß auch Gerold Kolb, ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie: "Studien belegen, dass die Kombination von geistiger und körperlicher Aktivität Demenz verzögern kann." Auch die Gefahr von Stürzen könne so eingedämmt werden. Deswegen wird auch im Bezirk Neukölln über ein Bewegungsangebot für ältere Menschen nachgedacht. Zurzeit prüft Baustadtrat Thomas Blesing (SPD), wie dieses aussehen könnte.

Die 85-jährige Gertrud Herre jedenfalls ist vom Wilmersdorfer Fitnessspielplatz schon ganz begeistert. Sie will jeden Tag herkommen. "Ich muss nur noch meinen Mann überreden, dem tut Bewegung an der frischen Luft auch gut."

Berliner Zeitung, 03.05.2007

Lesen Sie auch:

[Chinesische Trainingsphilosophie](#)

[Weitere Artikel aus dem Ressort »](#)

[Ähnliche Artikel im Archiv »](#)

[Leserbrief »](#)