

**SPIELPLÄTZE FÜR SENIOREN BALD AUCH IN HAMBURG**

## Das neue Spiel ohne Grenzen

Von Manuela Lohs

Fitness ist keine Frage des Alters. Viele Städte stellen jetzt Geräte auf, an denen Jung und Alt Sport treiben können.

Die Geräte muten schlicht an, sind aus glänzendem Edelstahl, sie heißen "Happy Big Wheel" oder "Elliptical", aber auch ganz einfach "Schultertrainer", "Rückentrainer" oder "Ganzkörpertrainer". Sie stehen in Parks oder in eigens gebauten Outdoor-Fitnessanlagen. Neu ist nur die Zielgruppe: "Erwachsene" nennt sie der Hersteller "Playfit". Gemeint ist aber besonders eine rasant wachsende Gruppe: ältere Menschen.

Das reife Alter nämlich, fand der französische Moralist Joseph Joubert, "ist aller Freuden des blühenden Jugendalters fähig - und das hohe Alter aller Freuden der Kindheit". Schön und gut, aber den Begriff "Seniorenspielplatz" hört niemand gern.

Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihnen bald jung gebliebene 66-Jährige auf Schaukeln oder Sportgeräten im Park begegnen. Denn auch die Älteren müssen künftig nicht mehr in stickigen Fitnessstudios mit teuren Mitgliedsbeiträgen trainieren, sondern draußen: im Grünen und an der frischen Luft. Sport- und Aktionsanlagen sollen auch auf Hamburgs Grünflächen Spaziergänger animieren, ihrem Körper spontan etwas Gutes zu tun. Da gibt es Sportanlagen, Minigolfbahnen, Bouleplätze, aber auch Schaukeln für Erwachsene, mit breiteren Sitzbänken und kürzeren Ketten.

Seit Anfang Mai gibt es in Berlin den "Outdoor-Fitnessspielplatz" im Preußenpark, 2008 soll auch in Nürnberg ein Seniorenplatz nutzbar sein.

Die demografische Entwicklung in Deutschland zwingt die Städte zu solchen Reaktionen. Die steigende Lebenserwartung erfordert eine gesunde Lebenshaltung, kurz körperliche und geistige Aktivität. Als Feind sind Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Demenz ausgemacht, die Schulung von Gleichgewichtssinn und Balance soll der Gefahr von Stürzen vorbeugen.

Der erste offizielle Seniorenspielplatz in Schöningen (Niedersachsen) zählt seit seiner Gründung 1999 rund 3000 Besucher pro Saison. "Zu Beginn wurde der Name Seniorenspielplatz" belächelt", sagt die Spielplatz-Sekretärin Martina Krause. "Die Leute konnten sich nichts darunter vorstellen. Das hat sich geändert. Die Besucher sind begeistert." Das Konzept ist aufgegangen: "Wir wollten eine Begegnungsstätte für Jung und Alt schaffen. Die Senioren kommen mit ihren Familien und sind aktiv."

### 60 Zentimeter Fallhöhe

Und in Hamburg? Jürgen Fehrmann, stellvertretender Vorsitzender des Seniorenbeirats im Bezirk Hamburg-Mitte, hält die Seniorenplätze für eine "fabelhafte Sache", die allerdings durchdacht sein müsse. "Es ist notwendig, dass die Angebote mit den Bedürfnissen der Senioren harmonisieren. Es reicht nicht, die Anlagen einfach nur aufzustellen. Zum einen sollte es eine Aufsicht geben, die Ratschläge oder Hilfestellung leisten kann, zum anderen muss auch das Drumherum stimmen - altersgerechte Bänke mit geraden Rückenlehnen, Sanitäreanlagen und vernünftige Zugangswege."

In Schöningen finden die Besucher neben Tischkicker, Dartscheiben

und Großfigurenschach auch Freiluftkegelbahnen, Minigolfbahnen und einen Basketballübungsplatz, den gerade Ältere ausgiebig nutzen. Mittlerweile werden dort auch Feste und Wettkämpfe ausgetragen.

So ähnlich könnten auch in Hamburg Seniorenplätze umgesetzt werden. Zusätzlich sollen in einzelnen Parks die Geräte der Hamburger Firma Playfit aufgestellt werden. Nach chinesischem Vorbild sollen sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärken. "In Peking haben wir gesehen, wie ältere Frauen mit Spaß an solchen Geräten trainiert haben", sagt Playfit-Geschäftsführerin Renate Zeumer. "In Asien ist es nicht ungewöhnlich, dass ältere Menschen im Park Sport treiben oder Yoga- und Chi-Gong-Übungen absolvieren. Wir können uns vorstellen, dass das auch in Deutschland funktioniert. Die Geräte eignen sich für Menschen jeglichen Alters, besonders aber für Senioren, da sie ein sanftes Training nach fernöstlichen Prinzipien ermöglichen."

In Deutschland müssen die Geräte aus robustem und wetterbeständigen Edelstahl bestehen und die Norm von Spielplatz- und Fitnessgeräten erfüllen: die "Fallhöhe" darf 60 Zentimeter nicht überschreiten. Übungsanleitungen mit Text und Bild sind auf den Sportgeräten fest integriert, um sie leicht bedienbar zu machen. "So kann im Freien mit jeder Alltagskleidung trainiert werden", sagt Renate Zeumer. "Und ohne Leistungsdruck." Mit einigen Geräten können so etwa die Balance trainiert, Koordination und Gleichgewichtssinn gefördert werden.

Einige Altersforscher sehen die Sportgeräte allerdings kritisch, da sie nicht individuell auf jeden Körper eingestellt werden können. Deshalb, wird geraten, sollten Sport-Neulinge jedes Alters ein Vorgespräch mit ihrem Hausarzt führen, bevor sie sich an die Geräte trauen. Auch fachliche Anleitungen seien sinnvoll.

In Spanien gehören die Seniorensportplätze bereits zum öffentlichen Bild. Der Unternehmer Fausto Salgado hat die Idee ebenfalls auf einer Chinareise beobachtet und entsprechende Geräte importiert. Den ersten Sportplatz gründete er 2005 bei Madrid. Mittlerweile existieren in Spanien mehr als 40 sogenannter "Parque de Mayores" - Parks für Senioren, oder "Senioren-Fitnessanlagen", in denen sich ältere Erwachsene körperlich ertüchtigen können.

#### Nicht lächerlich wirken

In Deutschland befürchten viele Ältere, dass sie sich der Lächerlichkeit preisgeben, wenn sie sich auf öffentlichen Plätzen an Geräten versuchen. "Den Begriff Seniorensportplatz" assoziieren viele mit der Gleichstellung von Kindern und Senioren, als würden sie sich ins Kindesalter zurückentwickeln", sagt Jürgen Fehrmann vom Seniorenbeirat. "Doch dazu besteht kein Grund. Denn sie wollen doch nur etwas Gutes für ihren Körper und ihren Geist tun."

In Hamburg wird derzeit über solche Anlagen nachgedacht. Das Projekt "Freiraum und Mobilität für ältere Menschen in Hamburg" der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt (BSU) soll Angebote schaffen, zum Beispiel im Bezirk Harburg, in Hamburg-Mitte, Wandsbek, Billstedt oder Eimsbüttel. "Wir finden das Angebot von Playfit sehr interessant," sagt Hartmut Schulz vom Gartenbauamt Eimsbüttel. Der erste Platz könnte schon im Frühsommer am Rehrstieg in Neuwiedenthal eingeweiht werden. Neben Bouleanlagen und Großschachfiguren soll sich zunächst ein Gerät zur Stärkung der Schulter- und Oberarmmuskulatur auf der Anlage befinden.

"Ich halte es grundsätzlich für eine gute Idee, Plätze für Senioren auf öffentlichen Grünflächen zu schaffen", sagt BSU-Sprecherin Kerstin Feddersen. "Der Bedarf ist auf jeden Fall vorhanden. Für Kinder gibt es Spielplätze, warum nicht für Erwachsene oder Senioren? Ein Park

ist doch auch dazu angelegt, alle Altersgruppen zusammenführen."

erschieden am 19. Mai 2007