

**THEMA DER WOCHE**

**Wo müde Knochen fit werden**

# Los geht's, auf Spielplatz für Se



Ganz schön was los hier: Wer Zeit hat, treibt ein wenig Sport

In Deutschland werden kostenlose Sportgeräte aufgestellt, die besonders für ältere Menschen geeignet sind. Dort kann man unkompliziert sporteln – und hat nebenbei noch nette Gesellschaft



Am Massagegerät für Hände, Arme und Beine

**D**ie Beintrainingsgeräte findet Dagmar Sieben besonders effektiv. „Man spürt richtig, wie der Hintern stramm wird“, sagt die 66-Jährige lachend, während sie schwungvoll in die Pedale steigt. Acht für jedermann zugängliche Trainingseinheiten befinden sich in den Oberreuter Grünanlagen im badischen Karlsruhe. Wann immer die Rentnerin Zeit hat, nutzt sie die Geräte, am liebsten jene, die die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich fördern.

„Die Trainingsgeräte sind eigens für Erwachsene konzipiert“, erklärt Renate Zeumer, Ingenieurin und verantwortlich dafür, dass sich selbst der hartnäckigste Sportmuffel ein paar Minuten im Freien bewegen will:

## Keine Chance für Sportmuffel

„Weil es so einfach ist, weil es kostenlos ist und weil man in Gesellschaft von anderen Menschen ist, die auch Lust auf Bewegung haben.“ Seit 1999 gibt es die – et-

was salopp bezeichneten – Spielplätze für Senioren; der erste wurde im niedersächsischen Schöningen eröffnet. Maßgeblich mit vorangetrieben hat die Entwicklung Renate Zeumer. Vor sieben Jahren reiste sie durch China und entdeckte in einem öffentlichen Park einige ältere Damen, die an Trimm-Gestellen trainierten. Sie fragte, ob sie fotografieren dürfe – und turnte gleich mit. Die Idee

der Outdoor-Fitness ließ Zeumer auch in Deutschland nicht mehr los. Zurück in Hamburg machte sie sich zusammen mit Bewegungstherapeuten daran, auf der Grundlage

**Die Politikerin Ursula von der Leyen und Schauspielerin Mariella Ahrens weihen einen Seniorensporttreffpunkt ein**



# den nioren



Egal ob 70 oder 47:  
Das „Happy Big  
Wheel“ tut gut!

Jean Kaspari  
und Redakteurin  
Frauke Eggs  
beim Lauf-  
training



Dagmar Sieben will  
hoch hinaus am  
Sprungkrafttrainer

der chinesischen Vorbilder Bewegungsgeräte für den europäischen Außenbereich zu entwickeln. „Alles ist einfach konzipiert, und an jedem Gerät befindet sich eine Übungsanleitung in Bild und Text. Man kann also eigentlich nichts falsch machen,“ sagt Zeumer. Vor drei Jahren wurden die ersten Geräte von Renate Zeumer und ihrer Firma „Playfit“ im Berliner Preußenpark aufgestellt. **Bis heute hat Zeumer über 250 dieser Sportplätze in deutschen Städten gestaltet.** 200 weitere von anderen Firmen gibt es mittlerweile in ganz Deutschland.

Was ist der Unterschied zwischen den Geräten und dem guten alten Trimm-Dich-Pfad? „Man muss

nicht allein im Wald herumturnen, das ist vor allem für Frauen wichtig. Auch ist das Bewegungsprogramm darauf angelegt, dass man die Geräte zusammen benutzen – und dabei ins Gespräch kommen kann.“ resümiert Zeumer.

## Man trifft oft nette Leute

„Stimmt“, sagt Dagmar Sieben, „ich hab tatsächlich schon einige nette Leute hier beim Sporteln getroffen. Auf dem Beintrainer hat man einen Nachbarn, da gibt es immer etwas zu erzählen – gemeinsames Schwitzen verbindet eben.“ Mittlerweile streckt sie sich am Sprungkrafttrainer. Jean

Kaspari (47), der heute auf seinem Heimweg von der Arbeit am Seniorensportplatz vorbeigekommen ist, testet indes das Rückenmassagegerät. „20 Minuten brauche ich etwa für einen Durchgang an allem Geräten“, sagt Kaspari. Bei der heutigen Hitze dürfte es länger dauern, aber „egal, Spaß macht's!“ ruft er rüber zu Dagmar Sieben.

Der Spaßfaktor ist die eine Sache – der Wirtschaftsfaktor die andere: Sport tut Not in einer Gesellschaft, in der 20 Millionen über 60-Jährige leben. Denn wenn diese einrostet, kosten die entstehenden Pflegefälle den Steuerzahler weitaus mehr als die Instandhaltung der Fitnessgeräte, um die sich die jeweiligen Stadtverwaltungen kümmern. Rund 25.000 Euro müssen für einen Seniorensportplatz aufgewendet werden, in der Regel von Sponsoren, oder es werden spezielle Förderprogramme genutzt. Ansonsten ist der Edelstahl – vor allem im Unterschied zu Kinderspielflächen – relativ wartungsarm und hält ewig.

Lang hat auch Dagmar Sieben ausgehalten, doch jetzt ist Schluss für heute mit dem Geturne. Ein Plausch mit Jean Kaspari ist aber noch drin, dann muss sie „ihren Knochen Entspannung gönnen“. Zufrieden macht sie sich von dannen – dem knackigen Hintern wieder ein Stück nähergekommen.

## Bewegung ist gut für Körper und Geist

Wenn Sie die Wahl haben, zu Hause auf dem Sofa herumsitzen oder einen ausgiebigen Spaziergang zu machen, dann sollten Sie sich rasch die Schuhe anziehen. Je mehr Bewegung, desto besser – und zwar nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist, so das Ergebnis des Forschungsprogramms „Sport – Bewegung – Prävention“ der Landesstiftung Baden-Württemberg aus dem Jahr 2009.

Wissenschaftler aus Stuttgart, Heidelberg und Tübingen hatten 2000 Menschen im Alter zwischen 50 und 70 Jah-

ren nach ihrem Sportverhalten befragt. Knapp 60 Prozent von ihnen gaben an, sportlich aktiv zu sein, zum Beispiel beim Walken, Joggen, Schwimmen und Radfahren.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Studie: Gerade für Menschen mit leichter Demenz soll körperliches Training Leistungen und Alltagsbewältigung erkennbar und längerfristig verbessern. Ähnliche Ergebnisse gab es bei Menschen mit wiederkehrenden Depressionen: Es wurde eine hohe Haltequote verzeichnet, das heißt, es gab weniger Rückfälle in eine erneute Depression.

## An diesen Orten haben Sie die Möglichkeit zu sporteln:

- Karlsruhe Openair-Fitnessanlage, Fußgängerweg von Otto-Wels-Straße, 76135 Karlsruhe
- Mannheim Herzogenriedpark, Hochuferstraße, 68167 Mannheim
- Nürnberg Aktionsparcours, Stadenstraße, 90491 Nürnberg
- Berlin Preußenpark, Brandenburgische

- Straße, in 10707 Berlin
  - Seniorensportplatz Schöningen, Herrenstraße 1, 38364 Schöningen
  - Generationenpark Gempt, Münsterstraße 28, 49525 Lengerich
- Eine gute Auswahl an Seniorensportplätzen ist unter [www.zukunft-finden.de](http://www.zukunft-finden.de) (Unterpunkt Informationen) aufgelistet.



Brachte die Geräte nach  
Deutschland: Ingenieurin  
Renate Zeumer