

## MENSCHEN & SCHICKSALE

Die Senioren bleiben nicht nur fit, sondern finden auch schnell Kontakte



Park der Generationen in Hannover



Das geht in die Beine, tut aber gut! Viele Rentner kommen täglich vorbei

Mit Schwung! ▶ An der „Taiji Massage Maschine“ wird die Schultermuskulatur effektiv trainiert



# Hier kommen Senioren wieder in Schwung

**W**ährend eine Seniorin auf dem „Twister“ schwingvoll ihre Hüften kreisen lässt, strampelt sich ein Altersgenosse auf einem Ganzkörpertrainer ab, trainiert danach an der „Taiji Massage Maschine“ seine Schultermuskulatur. Im Park der Generationen in Langenhagen bei Hannover kommen Senioren wieder in Schwung!

Am 18. April vergangenen Jahres wurde der Aktivitätsplatz offiziell eröffnet. Er richtet sich an ältere Menschen ab 60: Sie können sich an den Geräten fit halten – zum Nulltarif! Denn der Eintritt ist frei. Die Idee zu einer „Mucki-Bude im Freien“ für die Großeltern-Generation

hatte Horst Megel (72) aus Langenhagen. Zwei Jahre plante er den Outdoor-Fitnesspark, suchte Mitstreiter und überzeugte letztendlich mit seinem Vorhaben die Stadt und Sponsoren. In Langenhagen gibt es rund 14 000 Über-60-Jährige – die sollen fit und aktiv werden, natürlich auch Spaß haben sowie einander kennen lernen.

Im neuen Bewegungsparcours stehen auf 16 000 Quadratmetern unter anderem acht Fitnessgeräte aus Edelstahl, ebenfalls gibt es große Schachbretter. Außerdem werden öffentliche Qigong-Stunden angeboten, Sport-Spiele mit Fächern und Bällen. Darüber hinaus wurde

der Park mit einer Boule-Bahn und einem Bolzplatz ausgestattet. Kosten für die moderne Anlage: 430 000 Euro.

Vorbild für das Langenhagener Open-Air-Fitness-Center ist China. Dort stehen Seniorensportplätze in Wohnanlagen, Fußgängerzonen, Parks. Denn Studien belegen: Die Kombination aus geistiger und körperlicher Aktivität verzögert die Demenz. Außerdem verbessert das Training an den gelenkschonenden Geräten die Balance älterer Menschen, schützt vor Stürzen.

Bei den Senioren kommt die Fitnesswaise sehr gut an. Sie schwärmen: „Der Platz ist super. Wir kommen jetzt täglich

vor oder nach dem Einkaufen hier vorbei und trainieren. Und hier können auch unsere Enkelkinder getrost spielen!“

Die sind nämlich zur Freude aller Großeltern in Langenhagen ebenfalls willkommen. Für die Kleinen gibt es im Park der Generationen einen eigenen Bereich mit Spielgeräten. Die Anlage bekam bereits den Deutschen Spielraum-Preis 2009.

„Wir kommen jetzt immer vorbei!“

„Auch unsere Enkel können hier spielen!“