



Beachtliche Trainingserfolge bilanzieren Wissenschaftler bei den Senioren, die im Rahmen eines Pilotprojektes regelmäßig den Bewegungsparcours im Schlossgarten benutzen. Foto: Kögel

Kraftzuwachs bis 40 Prozent

Senioren auf dem Bewegungsparcours

Von Dieter Kögel

Hanau ■ Eine Teilnehmerin der dreimonatigen Testphase des Senioren-Bewegungsparcours im Hanauer Schlossgarten kann bei Konzerten wieder Klatschen, weil sich die Verspannungen im Schulterbereich durch das regelmäßige gesellige Training gelockert haben. Ein anderer Teilnehmer ist wieder in der Lage, sich stehend anzukleiden, was vorher nur im Sitzen möglich war. Und die Wissenschaftler Professor Dr. Volker Beck von der Hochschule Darmstadt und Professor Dr. Lutz Vogt von der Uni Frankfurt, die den Versuch begleitet haben, bestätigten den gesundheitlichen Erfolg der Aktion mit Messungen.

Bei den rund 60 Teilnehmern habe es Kraftzuwächse von zehn bis 40 Prozent gegeben, und nahezu alle Beteiligten schätzen ihren gesundheitlichen Zustand nach den drei Monaten regelmäßigen Trainings an den Geräten im Schlossgarten als verbessert im Vergleich zu vorher ein.

„Der Bewegungsparcours in Hanau ist für uns ein voller Erfolg“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner (CDU) gestern bei der Bilanz zum Hanauer Pilotprojekt. „Die 58 Probandinnen und Probanden im Alter von 65 und 91 Jahren alle haben, bis auf einen Krankheitsfall, über drei Monate mit drei Trainingsterminen in der Woche den Parcours genutzt.“ Hanau's Oberbürger-

meister Claus Kaminsky (SPD) teilte die Einschätzung des Ministers, dass in Zusammenarbeit mit dem Land Hessen im Rahmen des Pilotprojekts der Hessischen Nachhaltigkeitsstrategie in Hanau „etwas Gutes geschaffen“ worden ist. Die Übungsstunden standen unter der Aufsicht qualifizierter Übungsleiter aus Hanauer Sportvereinen. Denn „nur so wird ein Schuh draus“, sagte auch Professor Dr. Lutz Vogt. Das brachte den Senioren Sicherheit, nahm ihnen auch die Angst, im Alter „überhaupt noch Sport zu treiben“, wie es einer der Teilnehmer ausdrückte. Dabei erinnert der aus acht Stationen bestehenden Parcours im Schlossgarten zunächst kaum an einen Trimpfad. Bekannt sehen die „Stepper“ aus, aber die anderen Geräte wirken fremd. Erst wenn die Sportler sie nutzen, erschließen sich die Funktionen.

Leichtes Krafttraining, Koordinationsübungen, Lockerungsübungen für Rücken- und Brustmuskulatur mit Massageeffekt, Training für Unter- und Oberschenkel und dazu der nicht zu unterschätzende Aspekt der Geselligkeit, den Professor Dr. Beck hoch bewertet. Denn „was früher der Dorfbrunnen war, ist heute der Bewegungsparcours.“ Nach den drei Testmonaten ist für die wissenschaftlichen Begleiter des Projekts jedenfalls klar: „Insgesamt zeichnet sich ein sehr positives Bild ab.“