

Ein Bewegungsparcours für Steinen



Ideen aus anderen Orten

KONSTANZ :

Zwei Bewegungsparcours, eingerichtet vom Altenhilfeverein Konstanz

2016 wurde der erste Parcours „**Am Schänzle**“ durch den Altenhilfeverein eingerichtet. Dessen Vorsitzende, Frau Luise Mitsch, war durch ihre langjährige Erfahrung im Kontakt mit Senioren zu dem Schluss gekommen, dass ältere Leute sich häufig zu wenig bewegen, erst recht, sobald sie in einer Heimsituation wohnen.

Zur Auswahl der Geräte ließ sie sich von Professoren und Studenten der Abteilung Sportwissenschaften der Universität Konstanz beraten. Schließlich wurden 9 Geräte der Firma „Playfit“ direkt vor einem Studentenheim aufgestellt, in unmittelbarer Nachbarschaft eines Kinderspielfeldes und von verschiedenen Wohnanlagen für Senioren. Eine um einen großen Baum herum gebaute Rundbank lädt außerdem ein zum Verweilen.



Diese Geräte sind besonders für Senioren geeignet, manche kann man auch vom Rollstuhl aus bedienen. Der Parcours liegt an einem extra angelegten „3000-Schritte“-Spazierweg am Rande der Bebauung.

Im letzten Jahr wurde der Parcours „**Am Schwaketenbad**“ mit 10 Geräten eingeweiht. Er liegt neben einem großen Schwimmbad, das demnächst fertiggestellt werden soll. Unter diesen Geräten befinden sich auch solche, die auf ein jüngeres Publikum abzielen. Während des Corona-Lockdown erfreute sich der Parcours bereits großer Beliebtheit. Auch dort führt ein 3000-Schritte-Pfad vorbei (die Länge kann aber auch erweitert werden) und es gibt Tisch und Bänke zum Ausruhen oder Zuschauen.

Auf beiden Parcours gibt es zu jedem Gerät eine Hinweistafel, wie es zu benutzen ist, und vor den Corona-Einschränkungen gab es feste Termine, zu denen unter Anleitung in einer kleinen Gruppe trainiert werden konnte.



Laut Auskunft von Frau Mitsch kosteten die Geräte jeweils ca. 5000.- € pro Stück. Sie wurden mit einem „Einbaupaket“ geliefert, der Einbau selbst wurde durch die technischen Dienste der Stadt erledigt, die auch für die Instandhaltung zuständig sind.

Die Positionierung des Parcours in einer frequentierten und leicht erreichbaren Zone ist wichtig, sie sollten nicht außerhalb des Ortes auf Benutzer warten müssen. Deshalb scheint uns der Weg zwischen Mühlehof und Weberei-Areal sehr günstig, weil er eine Verbindung vom Neubaugebiet und der Demenz-WG zum Seniorenzentrum und der Ortsmitte darstellt. Über die VHS (oder andere Veranstalter) könnte man den Parcours auch für regelmäßige Bewegungsangebote nutzen.

In der Phase der Spendeneinwerbung für den ersten Parcours stellte die Firma zwei Geräte leihweise zur Verfügung. Diese wurden auf dem Marktplatz ausgestellt und machten deutlich, was hier angeschafft werden sollte. <https://www.playfit.de/parcours.html>

November 2021

Christine Ableidinger-Günther
chrag@t-online.de
Tel. 07627-8567