WENN SICH GENERATIONEN BEWEGEN

Wo gestern noch das Trampolin stand, kann morgen das Gerät zum Gleichgewichtstraining stehen. Im öffentlichen Raum werden immer mehr Fitnessparks errichtet, teils als generationenübergreifende Bewegungsparks, teils als Aussen-Fitnessanlagen für die ältere Bevölkerung. *Text: Judith Supper; Bilder: Axel Kaeslin, GTSM Magglingen AG*

Die Schweizer werden immer älter. Gemäss einem Szenario des Bundesamtes für Statistik aus dem Jahr 2010 wird der Anteil der 65-Jährigen bis 2060 stark steigen, und zwar von 17 auf 28 Prozent. 2060 werden etwa 2,5 Millionen Personen das 65. Altersjahr überschritten haben. Gleichzeitig ändern sich Verhaltens- und Bewegungsmuster. Smartphones sind allgegenwärtig und mit ihnen die Verlockungen, die der Medienkonsum mit sich bringt. Anstatt draussen zu spielen, verbringen viele Kinder ihre Freizeit vor dem PC. Laut einer Studie aus dem Jahr 2007 bewegen sich 30 bis 40 Prozent der 6- bis 12-Jährigen weniger als eine Stunde pro Tag. Die nationale Empfehlung liegt bei mindestens einer Stunde täglich für Jugendliche, für jüngere Schulkinder bei deutlich mehr. Die Folgen können mangelnde körperliche Fitness, Haltungsschäden sowie eine schlechtere geistige Leistungsfähigkeit sein. Als Spätfolgen drohen der frühere Beginn von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenleiden.

Beides, gestiegene Lebenserwartung wie gesunkene Aktivität, bedeutet einen zukünftigen Kostenzuwachs für die gesamte Gesellschaft. In der Schweiz stürzt jede dritte Person, die älter ist als 65, durchschnittlich dreimal im Jahr. Auch bei den Kindern steigen die Verletzungskosten. Insgesamt belaufen sich

Fitnessparcours und Raum für Begegnung: Das Pilotprojekt im Basler Schützenmattpark fokussiert darauf, die Bedürfnisse von Jung und Alt gleichermassen abzudecken und die Interaktion zwischen den Generationen zu ermöglichen. Dazu wurden spezielle Spiel- und Bewegungsgeräte eingesetzt, die über den spielerischen Zugang auch die Fitness und Beweglichkeit trainieren.

die Kosten allein für Sturzunfälle jährlich auf drei Milliarden Franken. Eine Massnahme, dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sind die «generationenübergreifenden Bewegungsparks».

«Man könnte sich ja lächerlich machen»

2014 wurde in Basel die Stiftung «Hopp-la» ins Leben gerufen. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, der Inaktivität bei Jung und Alt mit spielerisch-körperlichen Aktivitäten im öffentlichen Raum zu begegnen. Letztes Jahr hat die Stiftung, in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen und Institutionen, im Basler Schützenmattpark ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, das Bewegungsaktivitäten für alle Altersgruppen anbietet. Dazu gehören neu entwickelte Spielgeräte, die gleichzeitig von Kindern wie Senioren genutzt werden können.

Die Appenzellerin Debora Wick, die ihren Master in Sportwissenschaft gemacht hat, war massgeblich an der Realisierung des Projekts beteiligt. Sie sieht in diesen generationenübergreifenden Bewegungsparks die Zukunft. «Das Hauptproblem besteht darin, die Älteren überhaupt dazu zu motivieren, sich in der Öffentlichkeit zu bewegen», erzählt sie. «In Asien ist das Teil der Kultur, bei uns reagieren die Leute eher befremdet. Man könnte sich ja lächerlich machen. Daher konzentrieren wir uns nicht allein auf die Trainingsgeräte, sondern stellen das gemeinsame Spiel und den Spass mit dem Kind in den Vordergrund. Dadurch bringen wir die Leute quasi indirekt dazu, sich zu bewegen.»

Die Nachfrage steigt

Bewegung auch in der Rheinfelder Wohnsiedlung Augarten. Letztes Jahr wurde die Spielplatzanlage saniert und dem aktuellen Stand der Technik angepasst. Zudem wurde eine Aussen-Fitnessanlage erstellt. Beides erfolgte grösstenteils durch die Firma GTSM Magglingen AG aus Regensdorf ZH. Als ganzheitliches Bewegungs- und Sportangebot im Freien steht der Vital Point Augarten den Anwohnern rund um die Uhr zur Verfügung. Er umfasst einen Parcours mit zehn Stationen sowie zahlreichen Geräten, mit denen sich Kondition und Koordination trainieren lassen. «Ja, wir spüren eine verstärkte Nachfrage nach Fitnessgeräten für Senioren», so Thomas Gerster, Geschäftsführer der GTSM Magglingen AG. «Doch das Konzept hat sich gewandelt. Wir sprechen jetzt von Generationenspielplätzen oder gemeinsam genutzten Aussenräumen. Unsere heutigen Senioren sind oft noch sehr rüstig und aktiv. Die Nachfrage kommt vor allem aus dem kommunalen Sektor und für eine breitere Bevölkerungsschicht, während die Fitnessindustrie die Möglichkeit betreuter Angebote speziell für Senioren noch nicht wahrgenommen hat.»

Ganzheitliches Training für alle Altersgruppen

Im Gegensatz zum Schützenmattpark ist der Vital Point Augarten nur für Erwachsene konzipiert. Doch auch hier ist es das Ziel, ein ganzheitliches Training für alle Altersgruppen, egal ob 20-Jährige oder 85-Jährige, zu bieten. «Der Parcours soll ein

Bei der Aussen-Fitnessanlage der Rheinfelder Wohnsiedlung Augarten wurde grösster Wert auf eine umfassende Dokumentierung gelegt. Die Informationen zu den Geräten (links Brustpresse, rechts die Trainingsanweisungen für einen Dipständer) befinden sich direkt an den Übungsanlagen und wurden mittels einer Broschüre an die Wohnbevölkerung verteilt.

neues und bequemes Angebot in der Wohnumgebung schaffen und so auch die ältere Bevölkerung anregen, sich zu bewegen», erzählt Christian Meyer. Der Bewegungswissenschafts- und Sportfachmann war in beratender Funktion zum Projekt Augarten hinzugezogen worden. «Ausschlaggebend für eine Aussen-Fitnessanlage wie der Augarten ist das ganzheitliches Angebot in Bezug auf Ausdauer, Kraft und Koordination, aber auch verschiedene Schwierigkeits- oder Intensitätsniveaus.» Bezüglich der Materialien herrscht aus Gründen des Verschleisses – insbesondere bei den beweglichen Teilen – Metall vor. «Wichtiger aber ist die Stabilität der Konstruktion und die Qualität der Verarbeitung», so Thomas Gerster.

Prototypen und Weiterentwicklungen

Fitnessanlagen für Senioren boomen, doch gerade in den Anfängen habe man häufig Fehler gemacht. Die Senioren hatten die Anlagen einfach nicht genutzt – teils aus banalen Gründen, weiss Debora Wick. «Manchmal wurden einfache Sachen vergessen, ein Handlauf zum Beispiel, oder es gab keine sanitären Anlagen oder es fehlte an Schatten …» Auch sie ist der Meinung, dass ein ideales Gerät gleichzeitig Koordination, Kraft und Gleichgewicht trainiert. «Idealerweise hat es Spielcharakter und macht nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen neugierig. Es soll die Fantasie anregen.» Bei den Geräten, die im Schützenmattpark eingesetzt wurden, handelt es sich teils um Prototypen, teils um Weiterentwicklungen bestehender Modelle. Wichtig sei es, die Bevölkerung für die Geräte zu sensibilisieren. Daher bietet die Stiftung in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute und weiteren Partnern betreute Kurse an. «Wir wollen den Anreiz schaffen, dass sich die Leute täglich bewegen. Die Spiel- und Bewegungsgeräte sind 24 Stunden pro Tag für die Bevölkerung frei zugänglich und bieten dazu die ideale Gelegenheit.»

In naher Zukunft werde die «Hopp-la»-Stiftung schweizweit ähnliche Projekte unterstützen. Auch Thomas Gerster deutet an, dass der Vital Point Augarten erst der Anfang war. «Wir realisieren dauernd kleinere Anlagen mit einzelnen Geräten und sind im Gespräch mit mehreren Interessenten für weitere, etwas ausgedehntere Anlagen.»

«Wir sehen ein riesiges Potenzial»

Was im öffentlichen Raum funktioniert, kann auch im Privaten umgesetzt werden. Wo früher Kinderrutschen oder Sandkästen gebaut wurden, werden heute Spiel- und Fitnessgeräte für Kinder wie Senioren errichtet. Hier bieten sich für GaLaBauer Arbeitsfelder. «Ja, da sehen wir ein riesiges Potenzial», erklärt Debora Wick. «Ist der Garten so gestaltet, dass ihn die ganze Familie aktiv nutzen kann und dabei neben dem gemeinsamen Spass auch die Fitness trainiert wird, haben wir eine Win-win-Situation für alle.»

Anzeige