



Eine Radtour bewegt Beine und Kopf.

Am besten mit Anleitung?

Definitiv. Das kann ein ausgebildeter Sporttherapeut, eine Gesundheitsberaterin oder ein guter Pflegedienst sein, der einen dabei unterstützt, auszuwählen, was man gerne tut, wie man es tut und was mit den individuellen körperlichen Voraussetzungen auch möglich ist. Es gibt zudem eine Vielzahl von Büchern und Anleitungen im Internet. Schön sind auch Sportgruppen wegen der sozialen Kontakte.

Was sind Konsequenzen aus der Studie, ist es beispielsweise ratsam, dass Pflegeheime Fitnessgeräte anschaffen?

Nicht nur das. Es sollten mehr Initiativen auf gesundheitspolitischer Grundlage geschaffen werden, um Sporttherapie zu fördern und sie uneingeschränkt zu Leistungen der Krankenkassen zu machen. In Reha-Einrichtungen gibt es Sporttherapie, zieht es hingegen jemanden Zuhause im Kreuz, muss er sporttherapeutische Angebote meist selbst bezahlen. Prävention muss mit mehr und größeren Investitionen gefördert werden, auch in der Ausstattung von Pflegeheimen mit Geräten und Personal.

Interview: Susanne Schmidt-Lüer

Fitnessstudios im Grünen

In einigen Frankfurter Grünanlagen kann man nicht nur wunderbar Rad fahren oder spazieren, sondern dort hat Frankfurt auch „Fitnessstudios“ im Grünen. Fitnessparcours mit diversen Geräten zur Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien stellen eine echte Alternative zum Training im Sportstudio dar – an frischer Luft, im Schatten prächtiger Bäume und ohne Mitgliedsbeitrag. An verschiedenen Stationen können Seniorinnen und Senioren nach Aufwärmübungen wichtige sportphysiologische Funktionen trainieren. Da die Sportgeräte speziell für Senioren

geeignet sind, wurde bei der Auswahl darauf geachtet, dass sie möglichst keine Fehlbedienung sowie Überforderung oder Überbelastung der Gelenke zulassen. Beim Training geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr sollen Kraft und Ausdauer erhalten bleiben, die Beweglichkeit verbessert und Koordination und Gleichgewicht geschult werden.

Im Huthpark wurde unter dem Motto „Bewegt im Park“ der erste Fitnessparcours der Stadt Frankfurt im Grünen eröffnet. Die Fitnessanlage hat eine Flächengröße von etwa

2.300 Quadratmetern und befindet sich im südwestlichen Teil des im Stadtteil Seckbach gelegenen Parks.

Den ersten öffentlichen Bewegungsparcours, der speziell von Senioren genutzt werden kann, baute man in der Rose-Schlösinger-Anlage. Die Fitnessanlage befindet sich im südwestlichen Teil des Parks nahe der Kettelerallee mit schönem und weitem Ausblick, ist aber trotzdem aus dem Zentrum der Anlage abgerückt.

Südlich des Mains konnte im Dezember 2011 eine zweite Seniorenfitnessanlage im Elli-Lucht-Park in Niederrad eingeweiht werden. Die Fitnessanlage ist abgerückt aus dem Zentrum im nördlichen Teil des Parks zu finden. Die rund 400 Quadratmeter große Anlage beinhaltet einen Parcours mit Geräten für die Trainingsbedürfnisse älterer Menschen.

Mittendrin in Frankfurts größter Grünanlage zwischen Ginnheim, Bockenheim, Hausen und Praunheim liegt die Fitnessanlage „Volkspark Niddatal“. Eingebettet zwischen Obstbäumen, Wiesen und kleinen Feldgehölzen bieten sich hier sportlich Ambitionierten zahlreiche Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen.

Auch am Hafepark kann man im Freien trainieren. Die neue Senioren-Fitnessanlage liegt gleich am östlichen Eingang des Parks.

Und in Harheim lädt unmittelbar am GrünGürtel-Radweg gelegen die Seniorenfitnessanlage in der Riedhalsstraße zur Bewegung ein.

Auch in der Nordweststadt können sich Senioren an der frischen Luft bewegen, und zwar im Martin-Luther-King-Park. Das Fitnessstudio im Freien liegt am nördlichen Rand der Grünanlage in der Nähe des Seniorenwohnheims und der Bushaltestelle. *wdl*

Weitere Informationen zu den Senioren-Fitnessanlagen gibt es auf der Internet-Seite des Frankfurter Grünflächenamtes:
www.gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de