Work-out im öffentlichen Raum

Die Akzeptanz eines Generationenspielplatzes wird über die Geräteauswahl entschieden

Katja Richter | Fitnessanlagen in öffentlichen Grünflächen sind seit zehn Jahren stark im Kommen. Der demografische Wandel unserer Gesellschaft fordert Planer und Entscheider zu einem Umdenken in Sachen Spielplätze heraus. Nicht nur Kinder, auch ältere Menschen brauchen eine altersgerechte Gestaltung von Bewegungsräumen in der Stadt. Wie gelingt es, ein attraktives und funktionierendes Angebot für alle Altersgruppen bereitzustellen?

Wer nicht nur Spazieren gehen mag, kann sich an den wegbegleitenden Fitnessgeräten ausprobieren. Foto: Playfit Outdoor-Fitness

Im niedersächsischen Schöningen eröffnete 1999 Deutschlands erster sogenannter Seniorenspielplatz. Das Angebot richtete sich ausdrücklich an ältere Menschen und bestand hauptsächlich aus Gesellschaftsspielen wie Freiluftschach und Boccia-bahn, aber auch einer Dartscheibe und einem Basketballkorb.

Ursprung

Die Idee zum Generationenspielplatz stammt ursprünglich aus China, wo Fitnessparks schon länger ganz selbstverständlich zum Stadtbild gehören. Hier treffen sich alle Altersgruppen um gemeinsam im Freien zu trainieren. Auch Senioren und Rentner gehören hier immer dazu. Die sportlich-spielerische Betätigung der Seniorengeneration im öffentlichen Raum hat in China von jeher eine viel größere Bedeutung als in Deutschland: Traditionell trifft man sich zum Tai-Chi in öffentlichen Parkanlagen. Auch in Spanien und Finnland sind Seniorentrainingsgeräte mittlerweile Standard und werden laut Hersteller gerne und ohne Berührungsängste genutzt.
In Deutschland und den Nachbarländern Schweiz und Österreich setzt sich der Gedanke von Sport im öffentlichen Raum noch etwas schwerfällig durch. Zwar ist dieses moderne Freizeitangebot durchaus als neuer Trend auszumachen. Fast jeder Spielgerätehersteller kann heute mit Produkten unter den Schlagworten: Outdoor-, Senioren- oder Generationenspielgerät aufwarten. Ältere Menschen sieht man aber meist selten bei der Nutzung.

Aktuelles

Die Idee „Kinder und Senioren benutzen gleichzeitig dieselben Spielplätze“ ist sinnvoll und einleuchtend. Gemeinsam spielen macht mehr Spaß, Großeltern können mit ihren Enkelkindern zusammen die gesundheitsfördernden Bewegungsabläufe trainieren. Ganz so einfach wirklich generationenübergreifend zu pla-

Dipl.-Ing. Katja Richter
grünwerk | Landschaftsarchitektur und Fachjournalismus
Oberlinden 7, 79098 Freiburg,
richter@gruen-werk.com

Angeleitete Übungen fallen leichter: Gehen auf unebenem Gelände. Foto: Lappset

Fit für den öffentlichen Nahverkehr mit spielerischen Gleichgewichtsübungen. Foto: Richter Spielgeräte

Gemeinsam die Murmel durchs Labyrinth zu bringen verlangt gute Teamarbeit zwischen Alt und Jung. Foto: Sik-Holz

Ausreichende Sitzmöglichkeiten sind wichtig für die Akzeptanz. Foto: Sik-Holz

nen, ist es dann aber leider nicht. Aus den anfänglichen Misserfolgen bei der Akzeptanz durch die ältere Generation entstanden in den letzten Jahren interessante neue Konzepte. Studien aus der deutschsprachigen Schweiz und Österreich zeigen, dass die Zielgruppe der über 60-Jährigen die Geräte kaum nutzt, auch wenn die Zustimmung und das Interesse vorher groß waren. Die Gründe sind vielfältig. Viele Erwachsene haben Sorge, sich an den manchmal futuristisch anmutenden Geräten lächerlich zu machen. Oft erobern die Kinder viel schneller die Geräte als ihre älteren Begleitpersonen und diese wollen sie dann nicht von den Geräten vertreiben. Dazu kommt, dass die heutige Senioren-Generation die aktuelle Fitnesskultur schlichtweg nicht so verinnerlicht hat, wie es Planer und Ergotherapeuten gerne hätten.

Bei den Seniorenspielplätzen der ersten Stunde stand die Förderung der sozialen Kontakte noch im Vordergrund. Gesellschaftsspielfelder wie Freiluftschach, Bocciabahn, Minigolfanlage oder Außenkegelbahn sollte Senioren aus der sozialen Isolation im heimischen Wohnzimmer holen. Zehn Jahre später zeigte auf der Sonderschau „Generationsübergreifende Spielplätze" der Bundesverband der Spielplatzgeräte und Freizeitanlagen-Hersteller (BSFH) die neusten Outdoor-Fitnessgeräte. Im Zeitalter der körperlichen Selbstoptimierung wird hauptsächlich auf eine sportlich orientierte Ausstattung der Freizeitanlagen geachtet.

Gerätegruppen

Die angebotenen Fitnessgeräte kann man im Wesentlichen in zwei Gruppen einteilen: Typ eins sind sportliche Geräte, die einen hohen Kraftaufwand erfordern und zum Aufbau und Erhalt von Muskelgruppen gedacht sind. Dabei werden Kondition und Ausdauer mittrainiert. Es gibt Multifunktionsgeräte, aber auch Geräte, die gezielt einzelne Muskelgruppen wie zum Beispiel Rückenmuskulatur, Schultergürtel oder Beine trainieren. Optisch erinnern die Geräte eher an die Ausstattung eines Fitness-Studios. Es ist daher nicht allzu verwunderlich, dass Senioren ab 65 und hier besonders Frauen diese Geräte eher ungern benutzen. Zu groß ist die Befürchtung sich vor den Augen anderer unge-

Klangbogen: Sinneserfahrungen berühren den Menschen in jedem Alter. Foto: Richter Spielgeräte

lenk zu bewegen. Genutzt werden diese Gerätetypen hauptsächlich von Kindern und Jugendlichen und ganz besonders gern von jungen Männern, die hier ein kostenloses Trainingsangebot sehen. Die potentiellen Zuschauer wirken bei dem ein oder anderen Sportler sicherlich leistungsfördernd. Viele bekannte Spielgerätehersteller wie Kompan, Lappset oder Playfit vertreiben inzwischen Sportgeräte für den Outdoor-Bereich. Spezialisiert auf Fitnessgeräte und Spielfelder ist Saysu, ein Hersteller der ersten Stunde.

Auch die Geräte vom Typ zwei haben gesundheitsfördernde Aspekte. Hier werden Beweglichkeit und Koordination geübt, allerdings ohne einen allzu großen Kraftaufwand. Manche sind sogar mit wohltuenden Massagemöglichkeiten kombiniert. Erhalten, was man kann ist ab einem gewissen Alter durchaus ein ehrgeiziges und erstrebenswertes Ziel. Dabei geht es oft um die kleinen Dinge des Alltags, wie zum Beispiel Training der Feinmotorik für den Umgang mit Handys oder Gleichgewichtsübungen ähnlich dem Balanceakt in einer fahrenden Straßenbahn.

Spezielle Geräte mit Aufforderungscharakter und Sinneserfahrungen, wie Klangstäbe oder Murmelspiele werden von älteren Menschen sehr gerne benutzt. Diese Geräte haben zusätzlich einen hohen sozialen Charakter. Soll zum Beispiel gemeinsam mithilfe der Körperbalance eine Kugel durch ein Labyrinth manövriert werden, müssen Alte und Junge gut zusammenarbeiten.

Der Spielgerätehersteller Richter setzt schon von jeher mit den Produkten aus der Graubner-Serie auf eine Entfaltung der Sinne. Die Produkte für ältere Menschen schließen sich diesem Konzept an und werden vornehmlich in Holz gestaltet, was den Geräten den manchmal abschreckenden Fitnesscharakter nimmt. Auch bei Sik-Holz, Hersteller von Spielgeräten aus Robinienholz, gibt es eine kleine Auswahl.

Eine eigene Kategorie sind Spielideen, die man am besten als Kopftraining zu fassen sind. Oft vergisst man, dass auch das Gehirn

Auch das Gehirn ist ein Muskel. Kopftraining als Parcourseinheit. Foto: Moser Spielgeräte

Der Fitness-Parcours als gestalterisches Element. Foto: InMotion Park

ein Muskel ist, der sich genauso gut an der frischen Luft trainieren lässt. In der Schweiz entstehen seit 2011 „Gripspfade", die mit vielen originellen Ideen aufwarten.

Akzeptanz und Erfahrungen

Die Akzeptanz der Anlage wird stark durch den Charakter der angebotenen Geräte beeinflusst. Soll der generationenübergreifende Ansatz wirklich funktionieren ist eine gute Mischung aus den verschiedenen Gerätetypen erforderlich. Nur so findet jedes Alter eine ansprechende, attraktive Bewegungsform und eine gemeinsame Nutzung kann entstehen.

Ein bisschen Unterstützung bedarf es jedoch in Deutschland immer noch, soll ein Generationenparcours wirklich funktionieren. Die örtliche Lage ist gut zu prüfen. Sind zu viele Kinder und Jugendliche auf dem Platz anwesend, zum Beispiel aus naheliegenden Schulen, lassen die Älteren den Jüngeren meistens den Vortritt. Das gilt auch für Großeltern mit ihren Enkeln. Klettert der Nachwuchs begeistert auf die Fitnessgeräte, halten sich Oma und Opa bereitwillig zurück.

Sehr positiv wirken sich auch eine gute Öffentlichkeitsarbeit und angeleitete Trainingseinheiten auf die Akzeptanz aus. Anlagen, die gemeinsam mit Senioren geplant wurden, ziehen von Anfang an mehr ältere Menschen an. Gerade ältere Frauen lassen sich gerne auf die gesundheitsförderlichen Aspekte eines regelmäßigen Trainings ein und benutzen die Spielplätze deutlich häufiger als Männer in derselben Altersgruppe.

Gestalterische Ansprüche

Der Standort des Parcours sollte wohnungsnah oder zumindest in verkehrsgünstiger Lage sein. Ein ebenerdiger Zugang und rutschfester Boden senkt die Hemmschwelle, das Geräteangebot zu testen. Eine gut lesbare Informationstafel mit einer anschaulichen Bedienungsanleitung hilft beim Einstieg in die manchmal nicht selbsterklärenden Modelle. Bei einem Parcours mit verschiedenen Gerätetypen sollten die Geräte für Erwachsene eher am Rand platziert werden. Die Geräte jedoch hinter Hecken zu verstecken ist nicht wirklich zielfördernd, will man diese Form der Freizeitbeschäftigung im öffentlichen Bewusstsein etablieren. Wichtig sind auch Sitzmöglichkeiten in ausreichender Zahl sowie eine angegliederte Infrastruktur mit Toiletten und Café oder Imbissbude.

Fertigkonzepte

Wer von den Erfahrungen anderer profitieren möchte kann sich fertig konzipierter Spielkombinationen bedienen. Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO entwickelte Moser Spielgeräte, der österreichische Vertriebspartner von Richter Spielgeräte, mit der Abteilung für Bewegungswissenschaft und Sportinformatik der Uni Wien den Generationen-Aktiv-Park. Eigens entwickelte Geräte und die spezielle Anordnung der Stationen laden zum Kennenlernen, Spielen, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und zur Verbesserung der geistigen Gesundheit ein. Gut sichtbare Tafeln mit Erläuterungen geben dem Park einen hohen Aufforderungscharakter.

Wer den ästhetischen Aspekt seines Generationenparcours nicht vernachlässigen möchte wird bei InMotion Park fündig. Der Hersteller vertreibt fertig konzipierte Parcoursstrecken auf drei unterschiedlichen Niveaus. Die Linie „FitalPark" active dient dem Kraftaufbau und der Steigerung der Kondition. Die schlichten, angenehm reduzierten Produkte aus Lärchenholz und Edelstahl erinnern an einen kompakten Trimm-dich-Parcours, sind aber auch als Module frei zusammensetzbar.

Der öffentliche Raum muss für alle Teile der Gesellschaft attraktive Angebote bereitstellen. Der gemeinsame Spaß und das bessere Verständnis füreinander ist es wert, die Konzepte immer wieder an die sich verändernden Umstände anzupassen. ■