

Nr. 1054

An den Stadtrat  
der Stadt Landshut  
Rathaus  
84028 Landshut

21.11.12g/R

### Antrag

Die Verwaltung berichtet über den Sachstand der Umsetzung des Beschlusses des Bausenats vom 25.01.2008 (siehe Anlage). Es sind Wege auf zu zeigen, wie der beschlossene kombinierte Kinder- und Seniorenspielplatz (Generationenübergreifende Bewegung) verwirklicht werden könnte (z.B. eine Finanzierung nach dem Modell Geisenfeld). Fördermöglichkeiten sind ebenso darzulegen (z.B. durch das LEADER-Programm).

Ingeborg Panquartz

P. Schuur

ger. Sultanow  
ger. Teuscher

H. Radlauer

Andreas Zellner

ger. Dr. Schmeier

# Auszug aus der Sitzungs-Niederschrift

des Bausenats vom 25.01.2008

Betreff: Antrag StR Schnur, StRin Sultanow, StR Teuscher, CSU-Fraktion, Nr. 1237  
vom 09.12.2007;  
Kombinierter Kinder- und Seniorensplatz auf dem Parkhaus Mühleninsel

Referent: Ltd. BD Drexler

Von den 10 Mitgliedern waren 10 anwesend.

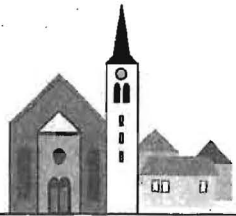
In öffentlicher Sitzung wurde  
einstimmig  
beschlossen:  
mit            gegen            Stimmen

Vom Bericht wird Kenntnis genommen.

Mit dem Vorschlag der Verwaltung, einen Erwachsenenplatz im Bereich des ehemaligen Freibades des Stadtparks zu errichten, besteht Einverständnis.  
Die Verwaltung wird beauftragt, diesbezügliche Planungen zu erarbeiten und entsprechende Mittel im Haushalt 2009 einzusetzen.

An das Baureferat  
zur weiteren Veranlassung

Abdr. an  
Referat 1  
Referat 1 zum Antrag  
Referat 2  
Referat 3.2  
Referat 6  
StR Schnur  
StRin Sultanow



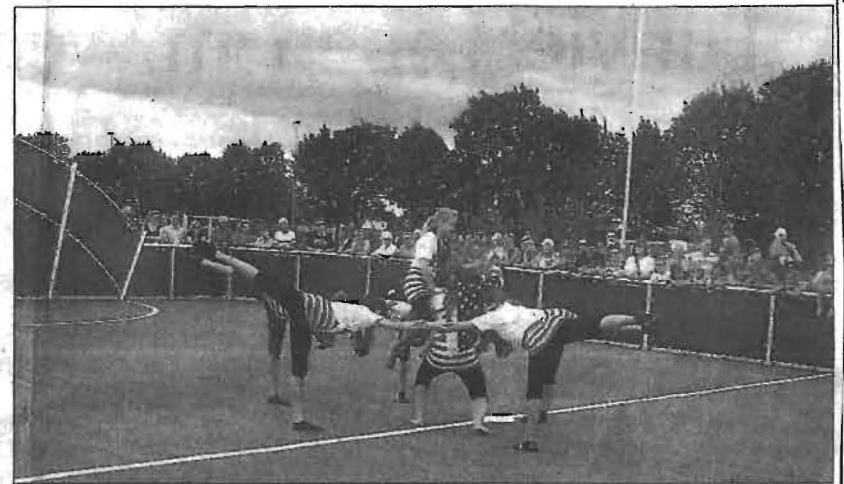
MARKT WALLERSDORF

www.landauer-zeitung.de

St R



Bürgermeister Ottmar Hirschbichler im Kneippbecken.



Die TV-Mädchen zeigten ihr Können.

(Fotos: Stömmner)

# Ein Ort der Begegnung und der Bewegung

## Mehrgenerationensportpark der Bestimmung übergeben

**Wallersdorf.** Weit über 500 Bürgerinnen und Bürger haben am Sonntagnachmittag der Eröffnung des Mehrgenerationensportparks beigewohnt.

Bürgermeister Ottmar Hirschbichler begrüßte die Gäste, wobei sein besonderer Gruß den Geistlichen Pfarrer Franz M. Deffner und Pfarrer Klaus-Ulrich Bomhard sowie der Bayerischen Landesvorsitzenden vom Kneipp-Bund Ingeborg Pongratz galt.

Zudem richtete er seinen Gruß an die Mitarbeiter des Architekturbüros Längst, die Konrektorin der Grund- und Mittelschule Maria Krinner, die Marktratskollegen, die Seniorenbeauftragte Anneliese Weinberger sowie an die Mitarbeiter der Marktverwaltung und des Bauhofes. Dank galt allen anwesenden Handwerkern sowie den Damen der Wallersdorfer Sicherheitswache



Pfarrer Franz M. Deffner und Pfarrer Klaus Ulrich Bomhard spenden den Segen.



Ingeborg Pongratz überreicht die Kneippordnung an Bürgermeister Hirschbichler.

men, dass er so bleibt, wie er heute eröffnet wird.“ Mit den Worten: „Ich wünsche Ihnen allen viele unterhaltsame und sportliche Stunden auf unserem neuen Mehrgenerationensportpark,“ eröffnete der Bürgermeister offiziell den Mehrgenerationensportpark.

Anschließend gratulierte die Bayerische Landesvorsitzende des Kneipp-Bundes Ingeborg Pongratz zu dem gelungenen Vorhaben und überreichte eine Tafel, mit einer Einführung ins „richtige Kneippen“ Anschließend forderte sie Bürgermeister Hirschbichler auf sich am Wassertreten zu beteiligen, was dieser sofort in die Tat umsetzte. Als Dankeschön überreichte sie dem Bürgermeister ein Buchskränzel, was für Gesundheit stehe.

Bei einem Rundgang gab es im Anschluss von der Marktgemeinde gesponserte Freigetränke. Unter der

Bund  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

Landesverband Bayern

**Vital und aktiv bis ins hohe Alter**  
mit VitaGym-Bewegungsgeräten

Bewegung ist eines der 5 Elemente in der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Hiermit meinte er allerdings keinen Hochleistungssport, sondern sinn- und maßvolle Bewegung ohne Stress, möglichst an der frischen Luft.

Diese Philosophie liegt auch den VitaGym-Bewegungsgeräten der Erlau AG zugrunde. Sanfte Bewegung ohne Über- oder Fehlbelastung, nach eigenem Vermögen und mit Vergnügen, fördert das Wohlbefinden.

Außerdem fördern die Bewegungsgeräte auch die Begegnung mit Gleichgesinnten. Sie passen also ideal zu den Aktivitäten der Kneipp-Organisationen und ihrer Mitglieder.

Auch deshalb empfiehlt die Sebastian-Kneipp-Akademie unsere Bewegungsgeräte.



Die VitaGym-Bewegungsgeräte fördern auch die Kommunikation und das Miteinander der Generationen.

Die VitaGym-Bewegungsgeräte sind nicht nur ergonomisch optimiert sondern zeichnen sich vor allem durch eine thermoisolierende Beschichtung aus, denn blanke Metalle können sich sehr kühl anfühlen oder aber auch in der Sonne stark aufheizen.

Die Erlau-Beschichtung fühlt sich ganzjährig angenehm an und hat auch einen selbstreinigenden Effekt. Gerade für Ihre Kneipp-Anlagen ist der schnelltrocknende Effekt der Beschichtung auch bei unseren Außenmöbeln in Drahtgitter-Ausführung sehr empfehlenswert. Und natürlich sind alle Erlau-Produkte langlebig, robust und vandalismusbeständig.



Die Bank Siesta mit erhöhter Sitzposition für leichteres Hinsetzen und Aufstehen ist deshalb auch besonders seniorengerecht.

# Bewegung gegen „Bratwurstfriedhof“

**ERÖFFNUNG** Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer war begeistert von den Geräten im neuen Bewegungspark für Alt und Jung, der seit Dienstag eröffnet ist.

VON MARIELE SCHÖN

AMBERG. Kaum, dass die Geräte auf dem neuen Bewegungspark auf der ACC-Wiese standen, wurden sie auch schon in Beschlag genommen. Es waren nicht nur die Senioren, die an ihnen ihre Fitness austesteten und dabei eine Menge Spaß hatten, die jungen Leute nutzten ihn ebenfalls – altersübergreifend sozusagen.

Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer sagte, von allen Seiten sei ihm bestätigt worden, dass der Bewegungspark ideal und die richtige Einrichtung sei. Mit Blick auf die demografische Entwicklung sei ein solcher ohnehin ein „Muss“. „Hier wurde etwas geschaffen, was aus medizinischer Sicht ideal für den Bewegungsapparat ist“, unterstrich Dandorfer.

Den Klanggarten, der zuvor an dieser Stelle gewesen sei, habe keiner vermisst. Jetzt sei eine Zwischenstation auf dem Weg von oder aus der Stadt für Junge und Alte entstanden. „Er wird absolut angenommen und akzeptiert“, freute sich der OB und machte sich sofort an die Geräte. Durch zu viele Feste trage er einen „Bratwurstfriedhof“ mit sich herum, meinte er launig.

Mit ihm testeten weitere Vertreter aus Vereinen und Organisationen die Beweglichkeits-Trainer und Co. Sehr willkommen war der Scheck über 2000 Euro vom Lions-Club Amberg-Sulzbach, den der Seniorenbeauftragte



Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer durfte bei der Eröffnung schon einmal ein wenig üben.

Foto: Sci

## DIE TRAININGSMÖGLICHKEITEN AUF EINEN BLICK

► **Zur Steigerung der Beweglichkeit** sind Ganzkörper-Trainer, Beweglichkeits-Trainer, Arm- und Schulter-Trainer, Dehnungs-Trainer, Hüft-, Rücken- und

Pedal-Trainer und Beintrainer geeignet.

► **Massage und Lockerung** der Muskulatur bringen Rücken-Massage Gerät, auch der Arm- und Schulter-Trainer, so-

wie der Hüft- und Rücken-Trainer.

► **Wichtige Gymnastikübungen** können außerdem am Dehnungs-Trainer durchgeführt werden. (aon)

Herbert Wanhoff an den OB überreichte. Das Stadtoberhaupt bezifferte die Kosten für acht Geräte samt Einbau und Bodenaufbereitung auf 60 000 Euro. Die Geräte stehen auf einem Gummipflaster, wie es für Spiel-

plätze verwendet wird. Laut Bernhard Frank vom Team Grün (Baureferat) soll der Bewegungspark im kommenden Jahr sofort erweitert werden.

Für ein Schachfeld sowie eine Bocciabahn sind weitere 30 000 Euro nö-

tig. Sitzbänke werden ebenfalls aufgestellt. Frank sagte, als Sta sei ein schattiger Platz vorgesehen, sollen höher sein als gewöhnlich bänke, damit sie für Senioren tmer sind.

Lobby der Älteren

Das Magazin der Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Senioren-Organisationen

Die  
**BAGSO**

**Nachrichten**

04/2012

ISSN 1430-6204



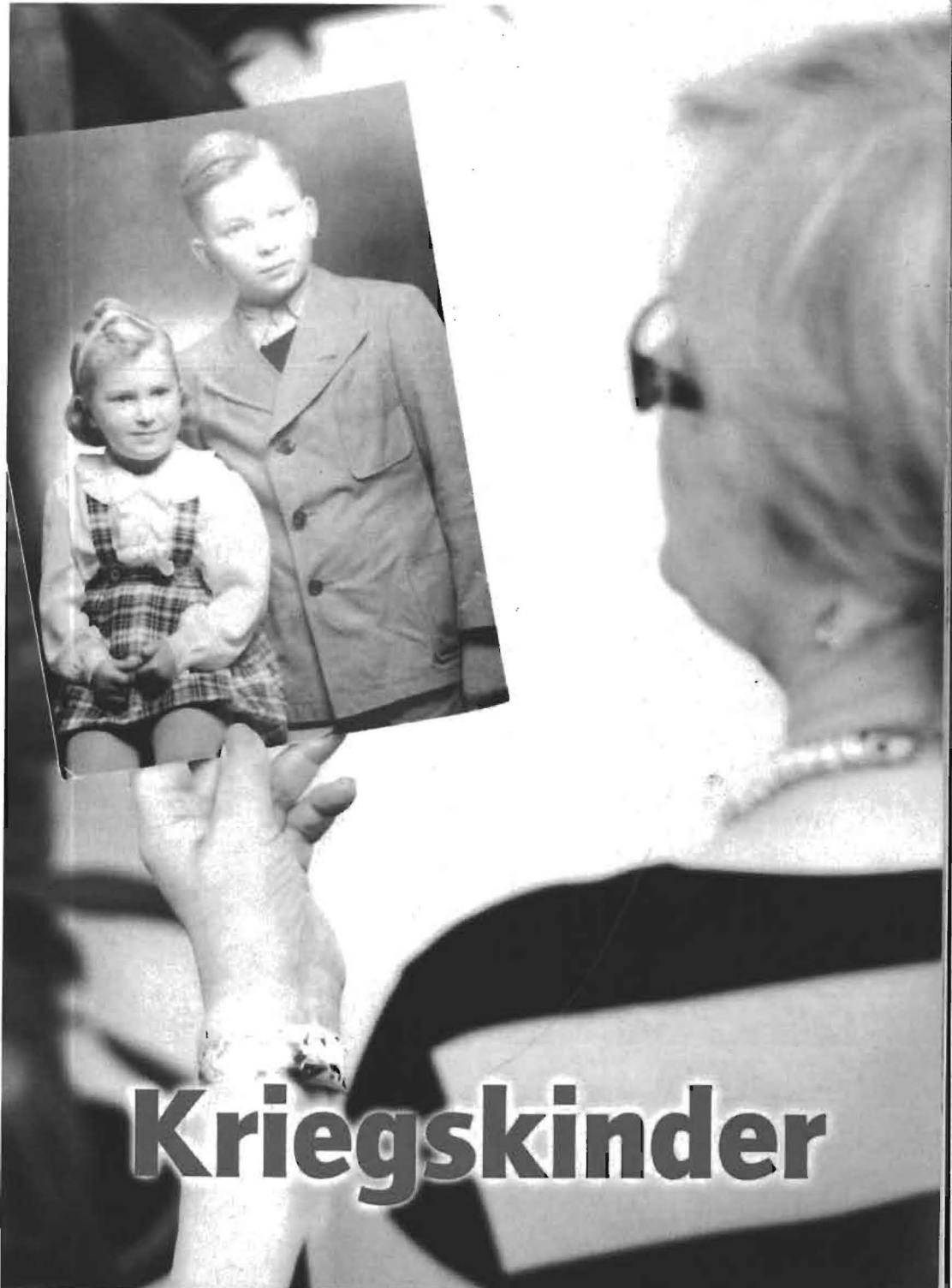
Die BAGSO beim Bürgerfest  
des Bundespräsidenten



Neu aufgelegt:  
Wegweiser durch das Internet



„Klimaverträglich  
mobil 60+“



**Kriegskinder**

# Bewegungsparcours: Fitness im Alltag

## Leitfaden des Hessischen Sozialministeriums zum Bau von Bewegungsparcours

In Darmstadt und Hanau hat das Hessische Sozialministerium im Sommer letzten Jahres modellhaft Bewegungsparcours für ältere Menschen eingerichtet. Nach der wissenschaftlichen Auswertung der Erfahrungen ist ein Leitfaden für die Einrichtung ähnlicher Bewegungsparcours entstanden.

Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Johann-Wolfgang-von-Goethe-Universität Frankfurt, der Hochschule Darmstadt und der Hochschule Rhein-Main sowie zwei Unternehmen hat das Hessische Sozialministerium vor allem die gesundheitlichen Effekte der Parcours in Darmstadt und Hanau in den Blick genommen. Die gewonnenen Ergebnisse sind überaus positiv. Der Leitfaden soll anderen Kommunen, Vereinen und auch Unternehmen mit praktischen Hinweisen bei der Errichtung und Nutzung ähnlicher Parcours helfen.

„Ein wichtiger Faktor ist die Wahl des Standortes“, unterstreicht Thomas Ritter, Leiter der Fachstelle Sport beim Magistrat der Stadt Hanau. Die Erreichbarkeit durch öffentliche Verkehrsmittel, die Nähe zu einem Kiosk oder Café und ein Toilettengang seien dabei ebenso wichtig wie ein Sichtschutz. „Die Menschen dürfen nicht das Gefühl haben, dass sie beobachtet werden. Viele sind unsicher. Deswegen haben wir die Geräte im Schlosspark in einer geschützten Ecke aufgestellt. So muss sich keiner wie auf dem Präsentierteller fühlen“, erklärt Ritter weiter. In den Bewegungsparcours in Ha-

nau und Darmstadt, die jetzt den Testlauf eines Jahres hinter sich haben, geht es nicht um sportliche Leistungen. Die Geräte sind leicht zu handhaben und selbst Spaziergänger in Alltagskleidung werden zum Ausprobieren animiert.

Die Parcours tun nicht nur Körper und Geist gut, auch die soziale Seite spielt eine wichtige Rolle. Ohne Anmeldezwang und Gebühren kann man spontan Freunde, Nachbarn oder Bekannte treffen. Fortgeschrittene können sogar eine Trainingsleitung übernehmen. Allein in Hanau gibt es acht Übungsleiterinnen und -leiter.

In einer Vorher-Nachher-Untersuchung der Parcours-Testphase in Darmstadt und Hanau haben Sportmedizinerinnen und -mediziner der Johann-Wolfgang-von-Goethe-Universität Frankfurt die Effekte eines angeleiteten dreimonatigen Turnens auf die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit erforscht. So konnte nachgewiesen werden, dass mehr als 90% der Probanden im Alter zwischen 60 und 94 Jahren ihre funktionellen Leistungen verbessert haben. Drei Viertel aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ihre Beinkraft steigern kön-

nen, zwei Drittel eine Steigerung des Gehtempo erzielt. Der große Zuspruch hat beide Städte dazu veranlasst, den Bewegungsparcours nach der nun abgeschlossenen Testphase fortzuführen.

*Der Leitfaden ist als Download abrufbar auf der Homepage des Sozialministeriums: <http://www.hsm.hessen.de> (Senioren, Seniorenpolitische Initiative, Leitfaden Bewegungsparcours) ■*

*Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong*

*Kontakt:*

*Catharina.Maulbecker-Armstrong@hsm.hessen.de  
Tel.: 06 11 / 817 36 54*





## Presseinformation

Wiesbaden, 18. Mai 2012

### **Bewegungsparcours: Gesundbrunnen und gesellschaftlicher Treffpunkt**

#### **Sozialminister Stefan Grüttner legt Leitfaden für**

#### **die Einrichtung von Bewegungsparcours vor:**

**„Sport und Bewegung wichtig für selbstständige Lebensführung im Alter –  
Prävention steht im Vordergrund“**

**Wiesbaden.** „Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig. Seniorinnen und Senioren profitieren aber ganz besonders von regelmäßigen sportlichen Aktivitäten, denn diese erhöhen die geistige und körperliche Fitness und unterstützen so eine selbstständige Lebensführung im Alter.“ Mit diesen Worten stellte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner heute in Wiesbaden den Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours vor. Dieser Leitfaden, der im Rahmen der „Seniorenpolitischen Initiative“ in Zusammenarbeit mit allen Partnern der Modellversuche in Darmstadt und Hanau entwickelt wurde, soll Kommunen und andere Interessierte wie Verbände, Vereine, Krankenkassen oder Unternehmen mit praktischen Hinweisen bei der Einrichtung und Nutzung von Bewegungsparcours unterstützen.

Vor allem vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. „Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben“, betonte Stefan Grüttner. Die Hessische Landesregierung hat deshalb im Sommer 2011 in Hanau und Darmstadt Bewegungsparcours für ältere Menschen modellhaft erprobt. Gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen, der Goethe-Universität Frankfurt am Main, der Fachhochschule Darmstadt und der Fachhochschule Rhein-Main Wiesbaden sowie zwei

2



Unternehmen wurde der gesundheitliche Effekt der Parcours mit Testgruppen geprüft. Die von den Hochschulen erhobenen Ergebnisse waren überaus positiv. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten von neu gewonnener Bewegungsfähigkeit, mehr Sicherheit im Alltag und mehr Lebensfreude durch den Kontakt in der Gruppe. Die Nutzung der Geräte unterstützt die Stärkung des Kreislaufs, die Koordination und Beweglichkeit. Die Parcours wurden überdies zu gern besuchten Treffpunkten in der Kommune.

Der vorliegende Leitfaden stellt die Einrichtung von Bewegungsparcours für ältere Erwachsene und Senioren vor. „Dieser wachsende Teil der Bevölkerung findet bisher die wenigsten Einrichtungen zur Bewegungsförderung in der Öffentlichkeit und bedarf einer besonderen Fürsorge beim Einstieg in die Gesundheitsförderung durch Bewegung“, gab Minister Grüttner zu bedenken. Der Leitfaden gibt Informationen zur richtigen Standortwahl und Errichtung von Bewegungsparcours. Des Weiteren zeigt er mögliche Finanzierungsmöglichkeiten auf.

„Ältere Menschen verbessern auf einem Bewegungsparcours nicht nur ihre körperliche Leistungsfähigkeit“, erklärte der Sozialminister. „Sie knüpfen neue soziale Kontakte und steigern so auch ihr seelisch Wohlbefinden.“ Bewegungsparcours und ein angeleitetes Bewegungsprogramm für ältere Menschen sind daher ein ideales, sehr empfehlenswertes und lohnendes Angebot für ältere Menschen in einer Kommune, um den Gesundheitsstatus, das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger auf vielen Ebenen deutlich zu verbessern.

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.hsm.hessen.de](http://www.hsm.hessen.de) (Senioren / Seniorenpolitische Initiative / Leitfaden Bewegungsparcours).

Den Leitfaden können Sie unter 0611-817-3369 oder [gesundheitsberichthessen@hsm.hessen.de](mailto:gesundheitsberichthessen@hsm.hessen.de) anfordern. Sie finde ihn auch auf der Internetseite unter dem oben angegebenen Link zum Download.

## **Hintergrund**

### **Was ist ein Bewegungsparcours?**

Unter einem Bewegungsparcours wird eine Outdooranlage mit Geräten zum Trainieren verschiedener körperlicher Funktionen verstanden. Unter der Anleitung von Tafeln oder

eines Trainers kann man an diesen Geräten verschiedene Übungen absolvieren und dadurch Fortbewegung, Kraft, Gleichgewicht und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Bei regelmäßiger Nutzung eines Bewegungsparcours wird das individuelle Gesundheitsbefinden gefördert.

Anders als die Trimpfade der „Trimm-Dich“-Bewegung in den 1970er Jahren werden heutzutage Fitness-Parcours weniger in Ausflugsgebieten, sondern vielmehr direkt in den Städten angesiedelt. Erfahrungen gibt es schon in Ostasien, besonders in Japan und China, wo die Bevölkerung die Bewegungsparcours angenommen und eine große Bereitschaft entwickelt hat, sich mit Hilfe der dortigen Übungsgeräte fit zu halten.

### **Welche Erfolgsquote hat ein Bewegungsparcours?**

Im Auftrag des Sozialministeriums hat die Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt die Wirkungen einer regelmäßigen Nutzung der Pilot-Parcours in Darmstadt und Hanau getestet. In einer Vorher-Nachher-Untersuchung wurden detailliert die Effekte eines angeleiteten 3-monatigen Übens auf die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Gehgeschwindigkeit erforscht. Durch die Studie konnte nachgewiesen werden, dass das Üben am Bewegungsparcours deutliche Effekte auf die physische Leistungs- und Funktionsfähigkeit von Senioren hat: Mehr als 90 Prozent der Studienteilnehmer verbesserten ihre funktionellen Leistungen. Etwa 3/4 aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer vermochten ihre maximale Beinkraft zu steigern. Individuell wurden sogar beachtliche Kraftsteigerungen von bis zu 55 Prozent des Ausgangswertes gemessen. Gleichzeitig war bei mehr als 2/3 der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer eine Steigerung des Gehtempo nachweisbar. Zwanzig Personen erhöhten ihre Ganggeschwindigkeit um über 20 Prozent, eine Person steigerte sich im Gehtest sogar um 52 Prozent und war damit 1,5-mal so schnell wie 3 Monate zuvor. Im Vergleich zur Wirkung des Bewegungsparcours auf Kraft und Gang waren die Veränderungen des Gleichgewichts weniger einheitlich. Dennoch verbesserten viele Personen ihre Balance deutlich.