

Juliane Schindwein\*

## Generationenübergreifende Bewegungsparks als Pluspunkt für die Gemeinde

Mit Zuschussgeldern aus dem Europäischen Förderprogramm „LEADER“ hat die Gemeinde Bartholomä am Sport- und Bildungszentrum des Schwäbischen Turnerbunds (STB) einen Bewegungsparcour und zwei Laufstrecken geschaffen.



Foto: Schwäbischer Turnerbund e.V.

Fünf-Esslinger-Station im Bewegungspark Bartholomä. Schautafeln geben leicht verständliche Bewegungsanregungen.

Es war der STB, der die Anregung für den Outdoor-Bewegungspark „Gymwelt Bartholomä“ gegeben hatte. Zu der Idee kam der glückliche Umstand hinzu, dass aus dem Förderprogramm „LEADER“ ein 75-prozentiger Zuschuss mit Mitteln der Europäischen Union zum Thema „Gesundheitsförderung“ beantragt werden konnten. Neben der Gesundheitsförderung für die Bürger aller Generationen bietet der Bewegungspark auch allen Gästen im Erholungsort einen großen Nutzen. Dies sorgt für einen weiteren Pluspunkt – auch über die Gemeindegrenzen hinaus – für die Kommune.

„Der Bewegungsparcour neben dem Sport- und Bildungszentrum ist darüber hinaus ein sichtbares Symbol der guten

Zusammenarbeit zwischen der Gemeinde Bartholomä und ihren Partnern dem STB, dem Internationalen Bund (IB), der BARMER-GEK wie auch den örtlichen Vereinen“, betont Bürgermeister Thomas Kuhn und fügt hinzu: „Ein besonderer Dank geht hier insbesondere an den TSV Bartholomä für die Begleitung in dem Projekt.“

### Bewegungspark im Freien – was kann man sich darunter vorstellen?

Bewegungsparks im Freien – darunter werden verschiedene Geräte ähnlich den „Trimm-dich-Pfaden“ in den 1970ern verstanden. Die einzelnen Stationen bieten Bürgern die Möglichkeit, draußen und zeitlich flexibel Sport zu treiben und sich zu bewegen. Somit leisten sie einen wertvollen Beitrag zur kommunalen Bewegungsförderung und einem attraktiven Gemeindeleben.

Da die Stationen an öffentlich zugänglichen Orten jedem Bürger zur Verfügung stehen, bietet es sich an, die Geräte multifunktional zu planen, so dass sie für verschiedenste Altersgruppen nutzbar sind. Wichtig ist hierbei auch, Schilder mit Erklärungen zur Übungsausführung an den einzelnen Stationen zu platzieren. Außerdem hat es sich in der Praxis bewährt, wenn die Bewegungstationen zu bestimmten Zeiten von Vereinen betreut werden. So haben Bürger die Möglichkeit, die Stationen unter fachkundiger Anleitung zu nutzen, was speziell für Bewegungseinsteiger sehr wertvoll ist.

Weiterhin sollten die Bewegungstationen an bekannten und gut frequentier-

ten Plätzen stehen, damit die Übungen in den Alltag und im gewohnten Umfeld integrierbar sind.

Der Bewegungspark beinhaltet unter anderem mehrere „Fünf-Esslinger-Stationen“. Dieses von dem Altersmediziner Dr. Runge<sup>1</sup> entwickelte Bewegungsprogramm basiert auf fünf Übungseinheiten zum Erhalt der Gesundheit im Alter. Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft in der unteren und in der oberen Körperhälfte können an den Geräten trainiert werden. Ergänzt wird die „Fünf-Esslinger-Station“ von weiteren fünf Geräten, die einerseits Muskelgruppen ansprechen, die noch nicht durch die Esslinger-Station abgedeckt sind und andererseits einen spezifisch ergänzenden Trainingseffekt zum Erhalt der Gesundheit haben.

Rund um Bartholomä wurde darüber hinaus ein sogenannter XCO-Trail, also eine Laufstrecke mit einem ausgeschilderten Rundkurs von circa elf Kilometern beziehungsweise fünf Kilometern eingerichtet. An der Rezeption der STB-Akademie und im Gebäude der BARMER-GEK kann jeder und jede Interessierte gegen Hinterlegung einer Leihgebühr die XCO-Hanteln ausleihen. ■

Az. 500.00

### Fußnote

- <sup>1</sup> Dr. Martin Runge, Urheber des wissenschaftlich geprüften Bewegungsprogramms „Fünf Esslinger“, ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Klinische Geriatrie sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Osteologie DVO und ehemaliger Direktor der Aerpah-Klinik in Esslingen-Kennenburg.

\* Juliane Schindwein ist Referentin Freizeit- & Gesundheit, Schwäbischer Turnerbund