



# Senioren auf die Spielplätze

Fitnessgeräte für das ältere Semester

Von Mareike Lindemann

**HALLO ist mit Helga Hitze und Heinz Diekel von der Kommunalen Seniorenvertretung im Martin-Niemöller-Park verabredet, um sich ein Bild von den dort aufgestellten Mehrgenerationenspielgeräten und deren Nutzung zu machen. Und schon der erste Blick in Richtung der drei Mehrgenerationenspielgeräte bestätigt: Sie machen ihrem Namen alle Ehre.**

Heinz Diekel probiert sich am Beintrainer, dem so genannten Walker. Er bewegt die Pedale mit seinen Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück. Als wolle er auf der Stelle gehen. Helga Hitze hat auf dem Rücken-trainer Platz genommen. Sowohl im Sitzen als auch im Stehen kann sie dort ihren Körper mittels einer beweglichen Platte aus der Hüfte heraus zur Seite drehen. „Die Drehung des Körpers fördert nicht nur die Beweglichkeit der Wirbelsäule, sondern kräftigt auch die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß“, erklärt sie.

Ob sich die Schulklasse, die den beiden bei deren Übungen zusieht und die Geräte auch selbst ausprobieren, über den gesundheitlichen Nutzen der Geräte im Klaren ist? Egal. Ihnen macht die Bewegung an Bein- und Rücken-trainer in

jedem Fall Spaß. Berührungspunkte zwischen den Generationen? Gibt es nicht. Schnell entwickelt sich ein kurzes Gespräch über die Nutzung der Spielbeziehungsweise Fitnessgeräte.

Rückblende: Es ist gerade mal sechs Jahre her, dass Helga Hitze ein Artikel über so genannte Mehrgenerationenspielflächen in die Hände fiel. Ist doch auch was für Münster, dachte sich das engagierte Mitglied der Seniorenvertretung. Und heute, etliche Gespräche mit der Stadtspitze, Grünflächenamt, Sponsoren sowie etliche Tausend Euro Fördermittel später – auch HALLO spendete 1500 Euro –, findet man im Stadtgebiet bereits 15 solcher Fitnessgeräte. An mehreren Orten dezentral verteilt.

„Es gibt viele, die regelmäßig darauf trainieren“, wissen Hitze und Diekel aus Gesprächen und Besuchen vor Ort. Den beiden liegen die Geräte am Herzen. Sie ermutigen dazu, sich mit den Fitnessgeräten auseinanderzusetzen. „Bloß keine Angst“, sagt Heinz Diekel. „Einfach ausprobieren. Da passiert nichts“, verspricht auch Helga Hitze. Und dann unisono: „Wir wünschen uns, dass die Mehrgenerationenspielflächen künftig zu Selbstläufern werden.“ Und dass sie in der Stadt noch weitere Verbreitung finden.

„Und rum“: In erster Linie für ältere Semester gedacht, macht das Schultertraining auch den Jüngeren Spaß.

Foto: Mareike Lindemann

## Spielgeräte

### Wo trainiert werden kann

An folgenden Stellen befinden sich in der Innenstadt und den Stadtteilen jeweils gleich mehrere Spielgeräte, die für alle Generationen gleichermaßen geeignet sind:

Rücken-trainer, Walker und Co. stehen sowohl im Martin-Niemöller-Park im Kreuzviertel, am Zwi-Schulmann-Weg in Gremmen-dorf (unweit der Kita Janusz-Korczak-Haus), am

Hohen Ufer in Gremmen-dorf (in der Nähe der Sportanlage des SC Gremmen-dorf), im Grünzug „Grüner Finger“ in Gievenbeck (zwischen der Gievenbecker Reihe und Dieckmannstraße), im Wohnbaugebiet „Drei Eichen“ in Dorbaum, im Park des Drostenhofes in Wolbeck, an der Culmer Straße in Coerde sowie im Museumspark in Hilstrup.