Bürgerverein Heiderhof e.V. (BVH)

gemeinnütziger Verein gemäß Freistellungsbescheid Finanzamt Bonn-Außenstadt vom 23.01.2017

Bewegungsparcours als Fitnessangebot für Ältere auf dem Heiderhof

Der Bürgerverein Heiderhof schlägt die Installation eines Bewegungsparcours mit leichten Sportgeräten als Fitnessangebot im Freien für Menschen in der zweiten Lebenshälfte vor.

Ausstattung: Der Bewegungsparcours sollte mit „niedrigschwelligen“ Geräten ausgestattet sein, die leicht zu handhaben sind und an denen ohne größere Kraftanstrengung einfache Bewegungsabläufe, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert und unterschiedliche Körperbereiche angesprochen werden können (z.B. Ruhebänke mit Radtrainer/Pedalen, Pendelscheiben, Armkurbeln/-räder etc.). Auf dem Markt gibt es hierfür verschiedene Anbieter, z.B. von Geräten aus Edelstahl, die robust und stabil gegen Vandalismus, langlebig und wartungsarm sowie pflegeleicht sind.

Begründung: Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig. Auf dem Heiderhof leben viele ältere Bürgerinnen und Bürger, für die es vor Ort bisher kein dementsprechendes Angebot im Freien gibt. Die „Insellage“ erschwert es zudem gerade Älteren, die nicht mehr uneingeschränkt mobil sind, Angebote in anderen Stadtteilen wahrzunehmen.

Erfahrungen aus anderen Städten und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sogenannte Bewegungsparcours dazu beitragen, die körperliche und geistige Fitness ihrer Nutzer zu steigern und die Lebensqualität im Alter zu erhöhen. In vielen Kommunen sind daher in den vergangenen Jahren entsprechende Anlagen entstanden. Die Nutzung der Geräte bietet neben körperlicher Betätigung zudem die Chance auf Begegnung mit Anderen, auch Jüngeren. Der Parcours würde somit gleichzeitig einen Beitrag zum (generationenübergreifenden) Miteinander in unserem Stadtteil leisten und möglicher sozialer Isolation von Älteren entgegenwirken.

Als Standort bietet sich der Grüngürtel entlang der Heiderhofer Promenade an, da dieser u.a. an ein Altenzentrum sowie eine Seniorenwohnanlage angrenzt, zentral gelegen und tagsüber entsprechend belebt ist.

Für eine adäquate Nutzung wäre es sinnvoll, mindestens 4-6 Geräte einschl. Tafeln mit Übungsanleitungen zu installieren. Bei der Auswahl würde sich eine Einbindung des vor Ort ansässigen Altenzentrums und des Bürgervereins Heiderhof anbieten. Die individuelle Nutzung der Geräte könnte u.U. durch ein regelmäßiges angeleitetes Übungsangebot für Ältere, z.B. durch eine auf dem Heiderhof ansässige Physiotherapie-Praxis oder einen Sportverein, ergänzt werden.