



Verband Berlin-Brandenburgischer
Wohnungsunternehmen e.V.

VIEL PLATZ FÜR AKTIVE SENIOREN

30.09.2011 Fachinformation

Anfang September wurde der erste Senioren-Aktiv-Platz im Stadtteil Am Stern eingeweiht. Auf einem Grundstück der PRO POTSDAM GmbH wurden drei hochwertige Trainingsgeräte aufgestellt, an denen verschiedene Muskelgruppen trainiert werden können sowie der Gleichgewichtssinn und die Koordination geschult werden. "Wir haben schon vor zwei Jahren im Rahmen der Sanierung unserer Häuser in der Stormstraße in Potsdam-West einen Aktiv-Platz für Senioren eingerichtet. Die vielen positiven Reaktionen und die intensive Nutzung der Geräte haben uns ermutigt, diese Idee weiter zu verfolgen", sagte die Geschäftsführerin der GEWOBA Wohnungsverwaltungsgesellschaft Potsdam mbH, Christiane Kleemann, bei der Einweihung. Mit dem Verein "Selbstbewusst altern in Europa e.V." fanden die PRO POTSDAM und die GEWOBA einen Partner, der diese Idee aufgriff und weitere Mitstreiter ins Boot holte. Gemeinsam mit der Potsdamer Wohnungsgenossenschaft 1956 eG, der Potsdamer Wohnungsbaugenossenschaft, dem Sanierungsträger Stadtkontor und dem Grünflächenamt der Landeshauptstadt wurde eine Projektgruppe gegründet, die es sich zum Ziel gesetzt hat, bis 2014 insgesamt zehn Aktiv-Plätze für Jung und Alt im gesamten Stadtgebiet einzurichten. Die Geräte sollen dabei von allen Altersgruppen genutzt werden können. Bei der Auswahl der Standorte wird aber vorrangig darauf geachtet, dass sie besonders für ältere Menschen gestaltet sowie leicht und sicher zugänglich sind. Der im Innenhof gelegene Spielplatz bot die Möglichkeit einen Bewegungsraum zu schaffen, der mit zusätzlichen Aktivgeräten ausgestattet werden konnte, öffentlich zugänglich ist und zusätzlich eine bisher ungenutzte Fläche aufwerten konnte. Dazu wurde eine alte defekte Asphaltfläche entsiegelt und durch eine wasserdurchlässige Fläche, bestehend aus einer Schottertragschicht und einem Belag aus Holzschnitzeln als Fallschutz, ersetzt wurde. Die Fläche wird bis Anfang November noch mit acht Bäumen und einer Hecke aus Hainbuchen umgeben. Für die Anlage wurden drei Aktivgeräte ausgewählt: Mit dem "Bike & Stepper"-Gerät wird die Beinmuskulatur trainiert, gleichzeitig wird die Beweglichkeit im Knie- und Hüftgelenk sowie die Ausdauer gefördert. Zusätzlich werden die Koordination und der Gleichgewichtssinn geschult. Mit dem Gerät "Arm Rotation" wird die Beweglichkeit im Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenk trainiert. Dadurch werden die Gelenke gelockert und die Koordination geschult. Mit dem Gerät "Roman Chair & Hyperextension" wird die Bauch-, Gesäß-, und Lendenmuskulatur gestärkt. Gleichzeitig kann mit dem Gerät etwas für die Bauch- und die Hüftbeugemuskulatur sowie die Lenden- und Gesäßmuskulatur tun. Die für den Aktiv-Platz umgestaltete Fläche ist ca. 250 Quadratmeter groß, die Baukosten liegen bei 30.000 Euro. Davon trägt die PRO POTSDAM als Eigentümer 24.000 Euro, die restlichen 6.000 Euro werden über die Stadtebauförderung als "Bewegungsraum Leibnizring" finanziert. Weitere geplante Standorte für 2011 und 2012 sind: Am Stern: Wurzelpark, Träger Landeshauptstadt Potsdam Schlaatz: Bereich Bürgerhaus-Schlaatzwäldchen, Träger Landeshauptstadt Potsdam Potsdam-West: Havelbucht, Träger Landeshauptstadt Potsdam Schlaatz, Bereich Inselhof, Träger PWG 1956 eG

<https://bbu.de/beitraege/viel-platz-fuer-aktive-senioren>