

Beschlussvorlage

Abt. 1/128/2017

Gremium / Ausschuss	Termin	Behandlung
Gemeinderat	07.02.2017	öffentlich

Top Nr. 7

Antrag der Fraktion Bündnis 90 / DIE GRÜNEN: Aufstellen von "Seniorenspielgeräten" und Antrag der FDP-Fraktion: Erneuerung / Sanierung des Trimm-Dich-Pfades in Pullach

Anlagen:

1. Antrag der Fraktion Bündnis 90/GRÜNE vom 08.02.15
2. Antrag der FDP-Fraktion vom 07.11.16
3. Demo-Fotos Bewegungsparcours Senioren + Bewegungspark (Fitnessparcours)
4. Beispiel für die Gestaltung eines Fitnessparcours
5. Dokumentation No 127 DStGB (28 Seiten - nur in digitaler Form)

Beschlussvorschlag:

1. Die Verwaltung wird beauftragt, Planungen für einen Senioren-Bewegungs-Parcours aufzunehmen. Haushaltsmittel in Höhe von 40.000 Euro werden im Haushalt 2017 eingestellt. Als Standort wird die vorhandene öffentliche Parkanlage neben dem Pflegeheim Haus am Wiesenweg vorgesehen.
2. Die Verwaltung wird beauftragt, Planungen für einen Bewegungspark (Fitnessparcours) aufzunehmen, geeignete Standorte zu prüfen und dem Gemeinderat zur Entscheidung vorzulegen. Mittel in Höhe von 80.000 Euro werden im Haushalt 2017 eingestellt.

Begründung:

1. Senioren-Bewegungs-Parcours

Der Antrag der Fraktion Bündnis 90 / DIE GRÜNEN auf Aufstellung von Trainingsgeräten für Senioren wurde im Sozialausschuss bereits positiv befürwortet.

Für Seniorinnen und Senioren höheren Alters ist regelmäßige Bewegung wichtig, um gezielt altersbedingten Defizite (z.B. Muskelabbau, reduzierte Balance) entgegenzuwirken. Zum einen dienen körperliche Aktivitäten der Verbesserung von Motorik, Kondition und Gleichgewicht (Stichwort Sturzprophylaxe), zum anderen ermöglicht Bewegung im Freien auch eine Verbesserung der sozialen Kontakte und Integration.

Gerade für die überdurchschnittlich „alte“ Gemeinde Pullach ist die Schaffung von Bewegungsangeboten für Seniorinnen und Senioren wichtig. Jede/r vierte Bürger/in ist mittlerweile 65 Jahre alt und älter, knapp neun Prozent sogar schon 80 Jahre und älter. Wissenschaftlichen Schätzungen zur Folge leiden in Pullach mittlerweile über 200 Personen an einer Demenzerkrankung – Tendenz weiter steigend.

Für Menschen mit Demenz und ihren besonderen Bedürfnissen ist Bewegung und sportliche Betätigung besonders wichtig. Auch ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Sport und Bewegung einer Demenzerkrankung entgegenwirken kann. Pullach möchte eine „demenzfreundliche Gemeinde“ werden und wird im Rahmen der Demenzstrategie des Landkreises dahingehend gefördert. Die Schaffung einer solchen Anlage wäre ein wichtiger Schritt dazu.

Als Standort für einen Bewegungsparcours für Senioren eignet sich das Gemeindegrundstück neben dem Pflegeheim Haus am Wiesenweg (Wiesenweg 3). Ein Teil der benötigten Infrastruktur existiert bereits (z.B. Weg, Bänke). Das Gelände ist überschaubar, barrierefrei, gut zugänglich, bietet im Sommer Schatten und durch die Bäume einen gewissen Sichtschutz. Das benachbarte Pflegeheim bietet zudem ein gewisses Sicherheitsgefühl.

Das Haus am Wiesenweg garantiert nicht nur regelmäßige Nutzer, auch dient das Pflegeheim als Multiplikator, um auch Nicht-Bewohner anzulocken. Günstig ist auch die Nähe zu den beiden Wohnhäusern mit den alten- und behindertenfreundlichen Wohnungen der Wohnungsbaugesellschaft, Münchener Str. 9/9a. Der Standort kann sich zu einer Begegnungsstätte entwickeln, die den sozialen Austausch zwischen den Seniorinnen und Senioren fördert.

In diesem Zusammenhang fand am 20.01.2017 ein Gespräch mit der Heimleitung, Sozialbetreuung und Physiotherapeuten statt. Das Haus würde den Bewegungsparcours fest in das Programm der Sozialbetreuung aufnehmen. Denkbar ist zudem eine Zusammenarbeit mit der VHS und den örtlichen Sportvereinen. Die Vitalsportgemeinschaft hat bereits Interesse bekundet.

2. Trimm-Dich-Pfad / Bewegungspark (Fitnessparcours)

In den 70er Jahren waren klassische Trimm-Dich-Pfade mit einzelnen, aneinander gereihten Übungsanleitungen - meist im Wald gelegen - äußerst beliebt. Der ursprüngliche Trimm-Dich-Pfad im Bereich zwischen der Burg Schwaneck und der Waldwirtschaft existiert seit ca. 20 Jahren nicht mehr. Als Nachfolge wurde an dem Waldweg unterhalb der Burg eine Fitnessstation aufgestellt. Nachdem die Geräte im Lauf der Zeit verschlissen waren, wurde die Einrichtung vor einigen Jahren abgebaut.

Sportwissenschaftler empfehlen heute die Errichtung eines modernen Bewegungsparks: Konzentriert auf eine Fläche oder an 2-3 Geräteinseln werden wartungsarme Sportgeräte aus robustem Material errichtet.

Insofern schlägt die Verwaltung vor, den Antrag der FDP-Fraktion in diese Richtung hin weiterzuverfolgen.

Ein zentraler Standort bietet Vorteile: Er fördert Sport und Spaß in der Gruppe, weil mehrere Personen zeitgleich ihre Übungen absolvieren können, ohne sich zu behindern. Dazu die soziale Komponente: Über gemeinsamen Sport kommen Menschen ins Gespräch, es findet generationen- und einkommensunabhängig Bewegung, Begegnung und sozialer Austausch statt. Die Wartung der Geräte wird erleichtert, wenn sie sich an einer Stelle befinden.

Frei zugängliche Sportgeräte in einem örtlichen Fitnesspark eröffnen Pullacher Breitensportlern - auch jenen, die nicht in einem Verein organisiert sind - fast das ganze Jahr über ein kostenloses, von fixen Trainingszeiten unabhängiges Angebot jenseits eines Fitnessstudios. Bedingt durch eine moderne Arbeitswelt mit individuellen Arbeitszeiten gibt es einen klaren Trend zu selbstorganisiertem Sport außerhalb klassischer Sportstätten. Diese verlieren nichts von ihrer Bedeutung, sondern sie werden durch ein weiteres Angebot ergänzt. Ein breit gefächertes Sportangebot steigert die Attraktivität Pullachs als Wohn- und Arbeitsort.

Denkbar ist eine Kooperation mit Schulen und Vereinen, denn ein Fitnesspark ermöglicht Abwechslung im Sportunterricht und zusätzliche Trainingsmöglichkeiten. Kinder und Jugendliche trainieren spielerisch Koordination und Balance, was sportliche und kognitive Fähigkeiten fördert.

Um eine hohe Akzeptanz und Nutzung zu gewährleisten, empfiehlt die Dokumentation No. 127 des Deutschen Städte- und Gemeindebundes (Anlage 5 in digitaler Form) wohnortnahe, beleuchtete, gut erreichbare Flächen mit zielgruppenorientierter Auswahl der Geräte. Als potenzielle Nutzergruppen kommen Kinder und Jugendliche, sportliche Erwachsene, fitte Senioren sowie Sportklassen und Vereine in Frage. Trainer örtlicher Sportvereine und Sportpädagogen vor Ort sollten in die Geräteauswahl mit eingebunden werden.

Neue Anlagen (Referenzobjekt Bewegungsparcours Geretsried, Fertigstellung Herbst 2016) kombinieren klassische Fitnessgeräte für Kraftaufbau und Ausdauer mit solchen, die Gleichgewicht und Koordination schulen. Speziell diejenigen Geräte, die Rumpfmuskulatur und Körperbalance kräftigen, wirken nachweislich präventiv gegen Rückenleiden und Erkrankungen des Skeletts. Motivierende und spielerische Elemente sprechen „Nichtbeweger“ an. Alle Geräte sollten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen und Anforderungen nutzbar sein, um die Trainingsintensität erhöhen zu können oder bei regelmäßiger Nutzung Langeweile vorzubeugen.

3. Standortauswahl:

Experten raten davon ab, Bewegungsgeräte für Seniorinnen und Senioren höheren Alters mit einem Fitnessparcours zu kombinieren. Für Seniorinnen und Senioren können Hemmnisse entstehen, die Geräte in Anwesenheit Jüngerer zu nutzen. Außerdem besteht Verletzungsgefahr, wenn sich die Seniorinnen und Senioren an den Geräten überschätzen.

Sofern sich der Gemeinderat grundsätzlich für die Errichtung eines Fitnessparcours aussprechen sollte, ist es aus Sicht der Verwaltung nützlich, zunächst mögliche Standorte auf Ausgestaltung der Anlage, Lage, Umfeld, Eigentumsverhältnisse der benötigten Flächen, Synergieeffekte mit Schulen und anderen Einrichtungen, Verkehrssicherung, Sicherheitsgefühl der Benutzer, Schutz vor Vandalismus usw. zu prüfen.

Mögliche Standortalternativen für einen Bewegungspark (nicht abschließend) könnten sein:

- a) im Bereich des Waldwegs zwischen der Burg Schwaneck und der Waldwirtschaft
- b) im Bereich der Isar-Hochleite (südlich des Josef-Breher-Platzes)
- c) Freifläche nördlich der Sportanlage des Otfried-Preußler-Gymnasiums Pullach



Susanna Tausendfreund
Erste Bürgermeisterin