Outdoor-Trainingsparcours für Seniorinnen und Senioren

Am Albertinen Haus stehen nun **Fitnessgeräte,** die Kraft, Gleichgewicht und Koordination fördern. Der Abendblatt-Verein hat dafür gespendet

SABINE TESCHE

:: Normalerweise trainiert Ruth Kudling gemeinsam mit ihrer Nachbarin auf dem neuen Trainingsparcours am Albertinen Haus. „Dann sind wir so schön an der frischen Luft, bewegen uns und können prima schnacken“, sagt die 88-Jährige und kommt etwas ins Schnaufen während sie energisch die Armpendel des Nordic-Trainers hin und her bewegt. Diesmal ist die Bewohnerin der zugehörigen Senioren-Service-Wohnanlage mit ihrer Physiotherapeutin Barbara Winter da, die sie schon vor ein paar Wochen in die verschiedenen Geräte eingewiesen hat und diese nun gemeinsam mit Kudling den Sponsoren des Outdoor-Geländes vorführt. Hauptspender sind die Bernd und Jutta Drebing Stiftung sowie das Ehepaar Ute und Peter Hiller. „Hamburger Abendblatt hilft e. V.“ hat auch 5000 Euro gegeben – davon sollen neben den bisher fünf unterschiedlichen Sportgeräten noch eine Arm-Kurbel und ein Swing-Trainer zur Stärkung der Oberkörpermuskulatur angeschafft werden. „Der Bewegungspark ist eine tolle Ergänzung zu unseren anderen Therapieangeboten. Uns ist es wichtig, dass unsere Patienten in der Klinik und die Bewohner der Wohnanlage möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben. Dabei helfen die Geräte“, sagt Ralf Zastrau, Geschäftsführer des Albertinen Hauses – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie in Schnelsen.

Denn neben dem Nordic-Trainer gibt es noch einen Balancebalken, der Koordination und das Gleichgewicht trainiert, ebenso wie die Pendelscheibe, auf der Ruth Kudling sich ganz schön konzentrieren muss, während sie mit den Beinen nach rechts und links kippelt. „Das ist sehr gut auch als Sturzprävention“, sagt Barbara Winter, Leiterin der Ambulanten Physiotherapie. Die Gerätefunktionen sind leicht zu begreifen, aufgestellte Anleitungsschilder ermöglichen ein selbstständiges Training. Gerade jetzt, wo der interne Fitnessraum der Anlage wegen der Corona-Pandemie geschlossen ist, sei die Outdoor-Sportanlage so wichtig für die Senioren, sagt Winter. „Das gilt auch für die Anwohner aus dem Quartier, die hier nun gerne mittrainieren dürfen.“ So erfüllt der Parcours zudem auch einen sozialen Zweck: Man trifft sich, kann klönen und mit sicherem Abstand Sport machen.

Aus diesem Grund kommen auch Peter Domcke und seine Frau Brigitte seit Anfang März gerne hierher. Er hat extra seinen blauen Trainingsanzug angezogen, sie eine weite, bequeme Hose. Nebeneinander radeln sie auf der Bank sitzend. Sieht gemütlich aus, ist aber auf Dauer anstrengend. „Das hält mich wunderbar fit und ich brauche keinen Helm“, flachst Brigitte Domcke (80). Für ihren Mann bietet der Trainingspark vor allem auch ein Ziel nach einem Spaziergang. „Das ist doch eine schöne Abwechslung in unserem Alltag“, sagt der 82-Jährige.

Peter und Brigitte Domcke (l.) radeln gerne im Seniorenbewegungspark am Albertinen Haus. Ruth Kudling mag den Nordic-Trainer für die Arme. FOTOS: M. HERNANDEZ