

## Bewegungsparcours Rheine

Der Bewegungsparcours ist ein durch den Seniorenbeirat Rheine angestoßenes und geplantes Projekt. Im Zuge des Rahmenplanes Innenstadt standen die hierfür erforderlichen Gelder zur Verfügung. Auch Sponsoren unterstützten den Bau mit Beteiligung durch den Verfügungsfonds.

Im Mai 2018 konnte der Parcours dann endlich eröffnet werden. Der Parcours ist innenstadtzentral an der Ems gelegen. Von der Emsseite ist die Fläche gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad über den Emsradweg, bzw. den Hermannsweg erreichbar. Über die Münsterstraße/Elpersstiege, hinter dem Gesundheitsamt, ist ein barrierefreier Zugang über eine neu errichtete Rampe gegeben.

Jeden Mittwoch in der Zeit von 10:00 bis 11:00 Uhr, bietet der Seniorenbeirat mit geschulten Mitgliedern eine kostenlose, begleitete Übungsstunde an. Auch der TV-Jahn bietet eine angeleitete Übungsstunde, die kostenlos von Jedermann wahrgenommen werden kann. Auskunft über die begleiteten Übungsstunden gibt Ihnen gerne Frau Koch, Koordinatorin der Seniorenarbeit. Ihre Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Wenn Sie auch Übungsstunden anbieten möchten, können Sie sich ebenfalls an diesen Kontakt wenden.

### KONTAKT

Stadt Rheine  
Koordinatorin der Seniorenarbeit  
Frau Koch  
Neues Rathaus  
Klosterstraße 14  
48431 Rheine  
2. OG, Zimmer 264  
Tel.: 05971 939-513  
[christa.koch@rheine.de](mailto:christa.koch@rheine.de)

### IMPRESSUM

Stadt Rheine (Hrsg.)  
Klosterstraße 14, 48431 Rheine  
2/2019

Gestaltung: Fortmann.Rohleder.Grafik.Design

## BEWEGUNGSPARCOURS



Runter  
vom Sofa!

Entdecken Sie den  
Bewegungsparcours  
am Kettelerufer

# Die Geräte

Der Bewegungsparcours bietet an neun Geräten ein abwechslungsreiches Training von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht, sowie Geräte zur Muskelentspannung. Die Geräte sind auf Erwachsene abgestimmt. Einige Geräte sind mit dem Rollstuhl nutzbar.

Die Übungen werden auf Tafeln erklärt und zwischen leicht, mittel und schwer differenziert. Dabei muss man sich nicht zwangsläufig an die beschriebenen Übungen halten, sondern kann der eigenen Leistungsfähigkeit entsprechend variieren, oder die Geräte für eigene Übungen, wie z. B. Kniebeugen oder Liegestützen unterstützend nutzen.

Auf der Homepage der Stadt Rheine finden Sie alle Geräte mit Anleitung zum Download.

Folgende Geräte sind vorhanden:

Sitzfahrrad

Armfahrrad

Balancierstrecke

Rückentrainer

Rückenmassage-Gerät

Schulter-Brust-Station

Ganzkörpertrainer (Crosstrainer)

Gleichgewichtstrainer

Duplex Schultertrainer



▲ Barrierefreier Zugang über die Elpersstiege  
◀ Der Seniorenbeirat ebenso wie der TV-Jahn bieten kostenlose, angeleitete Übungsstunden an.

## Gesundheitsfördernde Wirkung

**Bewegungsmangel** ist in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet. Zu wenig Bewegung ist bekanntermaßen schlecht für die Gesundheit. Der Alterungsprozess und Muskelabbau werden so beschleunigt, aber auch der Verlust geistiger und körperlicher Kräfte. Mit schwindender Muskelkraft, schwinden auch Körpergleichgewicht und Gangsicherheit. Das Sturzrisiko steigt dramatisch an. Mit zunehmendem Alter ist es daher umso wichtiger weiterhin aktiv zu bleiben.

**Regelmäßige körperliche Betätigung** senkt das Krankheitsrisiko und steigert die körperliche Fitness. Es ist erwiesen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil auch die mentale/kognitive Fitness fördert. Das ist gerade im Alter relevant. Durch den Alterungsprozess lassen die geistigen Fähigkeiten nach, der Hypocampus, ein Teil des

Gehirns, schrumpft. Durch mangelnde Bewegung wird dieser Prozess beschleunigt. Sport jedoch, kann diese Entwicklung verlangsamen und bei zuvor untrainierten Personen sogar zu einem Wachstum des Hypocampus führen. Studien belegen, dass trainierte 60-Jährige genau so fit sind, wie untrainierte 30-Jährige!

Wichtig beim Training ist Abwechslung. Sie sollten sowohl Kraft, und Ausdauer, als auch die Koordination trainieren. Das alles bietet Ihnen der Bewegungsparcours.

Durch die unterschiedlichen Bewegungsangebote des Parcours stärken Sie Ihre motorischen Fähigkeiten, das Gleichgewicht, kognitive und körperliche Leistungsfähigkeit, senken das Sturzrisiko, fördern die Beweglichkeit und steigern die Lebensqualität, Mobilität und das Wohlbefinden. Außerdem bietet das Training auf dem Parcours Raum für Begegnung, soziale Kontakte und Geselligkeit.

