

Führung/Kommunikation

BGW und Uni Bielefeld: Die Intelligente Bewegungswelt als kostenloses Fitness-Studio direkt vor der Haustür

„No sports“, pflegte der britische Premierminister Winston Churchill auf die Frage nach seinem Geheimrezept für ein langes Leben zu antworten. Dass der bekennende Bewegungsmuffel ganz ohne körperliche Ertüchtigung 90 Jahre alt werden konnte, ist aus heutiger medizinischer Sicht mehr als verwunderlich. So sterben nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO in Europa jährlich 600.000 Menschen an den Folgen von Bewegungsmangel. Denn wer sich körperlich nicht bewegt, hat bekanntlich ein deutlich höheres Risiko, Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen sowie Übergewicht zu bekommen.



Alle Abbildungen BGW



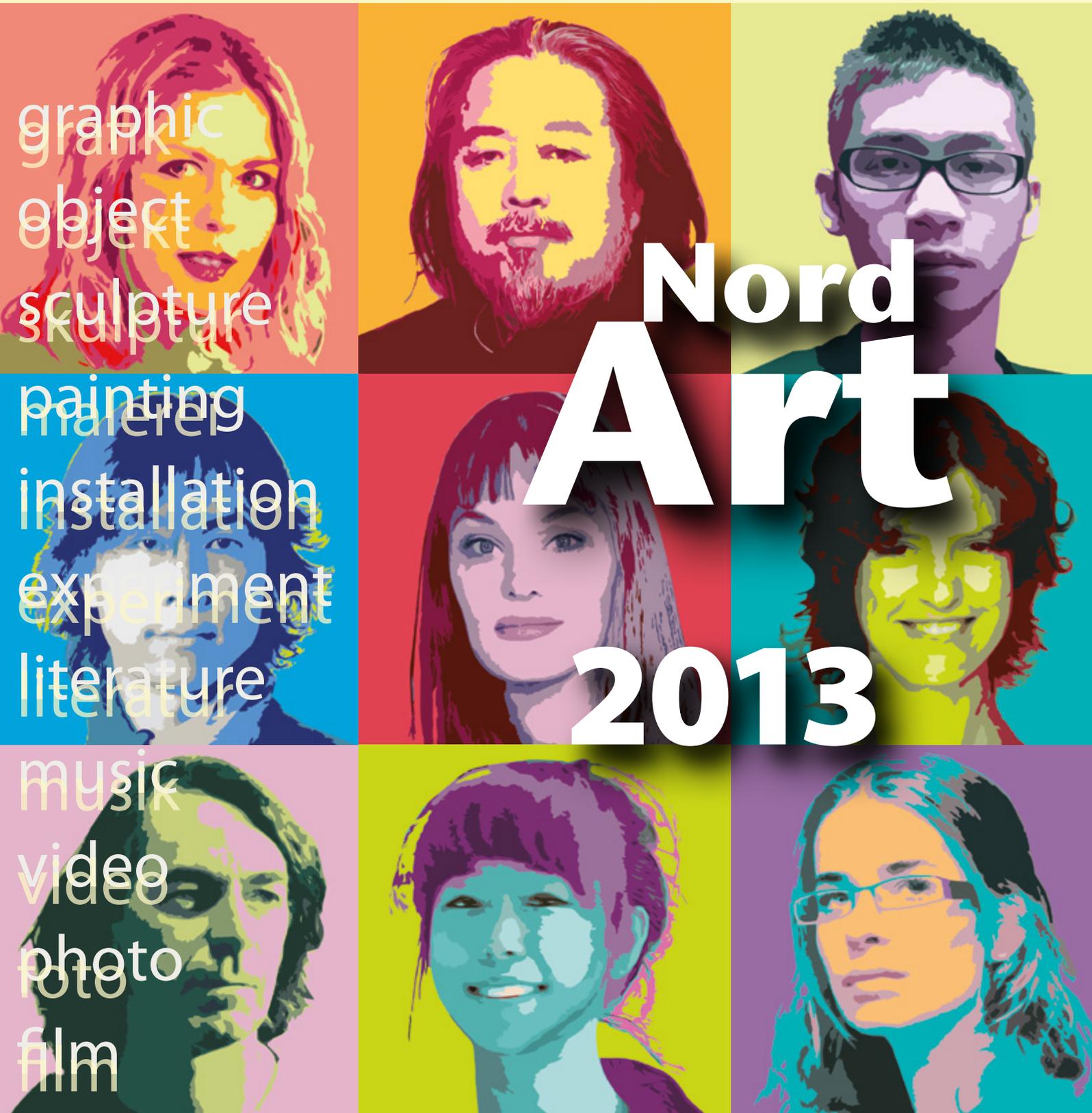
Individuelle regelmäßige Betreuung durch ausgebildete Sportwissenschaftler; alle Fotos BGW

Dass Bewegungsmangel inzwischen zu einem Massenphänomen geworden ist, liegt nicht zuletzt an den Veränderungen im Arbeitsleben der Industrienationen mit dem Trend zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bewegung kann und muss daher überwiegend in der Freizeit erfolgen. Dabei wird oft der aufwändige Gang zum Fitnessstudio oder dem Sportverein gescheut. In einem Wohngebiet der BGW (Bielefelder Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft) müssen die Mieterinnen und Mieter nur vor die Haustür gehen, um ihre Fitness zu verbessern. Das mit 12.000 eigenen Wohnungen größte Bielefelder Unternehmen der Immobilienwirtschaft hat in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern der Universität Bielefeld die „Intelligente Bewegungswelt“ entwickelt – ein kostenloser und frei nutzbarer Fitness-Parcours, der durch das gesamte Quartier führt. „Wir wollen damit unseren Mietern einen Anreiz bieten, in Bewegung zu kommen und etwas für ihre Gesundheit zu tun“, betont BGW-Geschäftsführer Norbert Müller. Ziel des Gemeinschaftsprojektes von Wohnungsunternehmen und Hochschule ist

es, das Interesse der Anwohner an regelmäßiger, angeleiteter und selbstständiger sportlicher Aktivität zu wecken. Im Mittelpunkt steht die gezielte Förderung motorischer Fertigkeiten und der Ausbau konditioneller Fähigkeiten von Menschen aller Altersstufen – vom Kind bis zum Senior. „Die besondere Herausfor-



**III KUNSTWERK
CARLSHÜTTE**



08. 06. – 06. 10. 2013

www.kunstwerk-carlshuette.de



Der Hackschnitzelweg und weitere "Geräte" sind jederzeit kostenlos, spontan und frei nutzbar

die Kondition einstellen lassen. Auf diese Weise findet jeder Nutzer ein für ihn geeignetes Schwierigkeitsniveau. Bei den meisten Übungen wird der eigene Körper als Widerstand eingesetzt. Eine umfassende und selbsterklärende Beschilderung an den Geräten erläutert die einzelnen Trainingseinheiten und leitet zur Nutzung an. Ein weiterer Baustein der Intelligenten Bewegungswelt ist die Schaffung von sozialen Treffpunkten innerhalb des Wohngebietes. Um nachbarschaftliche Kontakte zu fördern, wurden ein Tai Chi-Platz und ein Bocciaplatz eingerichtet sowie ein Riesenschachspiel aufgebaut. Ergänzend findet mehrmals in der Woche eine Betreuung der Nutzer durch ausgebildete Sportwissenschaftler der Universität Bielefeld statt. Sie führen in die belastungsverträgliche und gesundheitsfördernde Nutzung der Geräte ein. Darüber hinaus besteht ein zusätzliches Angebot von Kursen in den Bereichen Ganzkörperstabilität, Rückenschule, allgemeine Kräftigung und Life Kinetics, die allesamt die Handhabung der Geräte erleichtern und zur Bewegung und zum Sport motivieren. Die Trainer führen über die Fortschritte der Nutzer Tagebuch und sind so in der Lage, individuell abgestimmte Trainingsprogramme für jeden Teilnehmer zu entwickeln. Vervollständigt wird das Angebot durch eine Ernährungsberatung. „In Kooperation mit der Universität ist es uns gelungen, für unsere Mieterinnen und Mieter ein nachhaltiges, gesundheitsförderndes Projekt in ihrem direkten Wohnumfeld zu schaffen“, sagt BGW-Geschäftsführer Norbert Müller.

Heiko Lex, Regina Doblies und Norbert Müller

derung des Projektes lag in der zielgerichteten, belastungsverträglichen und individuellen Ansprache der Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Zielgruppen“, erläutert Prof. Dr. Thomas Schack von der Forschungsgruppe Neurokognition und Bewegung – Biomechanik der Universität Bielefeld. Unter der Leitung von Prof. Schack und Heiko Lex haben Sport- und Bewegungswissenschaftler das Projekt der „Intelligenten Bewegungswelt“ wissenschaftlich fundiert initiiert und nachhaltig begleitet.

Die Integration eines solchen Konzepts in einem Wohngebiet ist bundesweit einzigartig. Entwickelt wurde ein modular aufgebautes Baukastensystem, in dem alle Bewohner die Möglichkeit der individuellen Ertüchtigung haben. Ziel der „Intelligenten Bewegungswelt“ ist die Verbesserung der verschiedenen Komponenten der menschlichen Leistungsfähigkeit, die im Alltag oft verloren gehen: Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Die Intelligente Bewegungswelt besteht aus einer 520 Meter langen Finnbahn, an der sich Stationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen befinden. Die einzelnen Stationen bestehen aus verschiedenen Geräten wie beispielsweise Arm- und Bein-Ergometer, Twister und Stepper, die sich stufenlos und individuell auf das jeweilige Können und

Weitere Informationen unter www.i-bw.blogspot.de