Koordinationsstelle Wohnen im Alter
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
Die Koordinationsstelle Wohnen im Alter wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales finanziert.

Steckbriefe der guten Ideen

Präventionsparcours Pfronten

Stadt/(Markt-)Gemeinde:	Pfronten
Landkreis:	Ostallgäu
Regierungsbezirk:	Schwaben
Einwohner/innen:	7.652
Telefon:	08363/69834
E-Mail:	ute.becker-rothe@pfronten.bayern.de
Homepage:	https://rathaus.pfronten.de/informationen/sachgebiet/quartiersmanagement-seniorinnenseniorenaeltere-menschen/
Ansprechperson:	Ute Becker-Rothe

Projektbeschreibung

Der Präventionsparcours in Pfronten ist ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot im Freien, das darauf abzielt, Menschen jeden Alters zu mehr körperlicher Aktivität und einem bewussteren Umgang mit ihrer Gesundheit zu motivieren. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Fitness, Koordination und allgemeinem Wohlbefinden durch ein niedrigschwellig zugängliches und kostenfrei nutzbares Angebot. Der Parcours kombiniert verschiedene Trainingsbereiche wie Kraft, Mobilisation, Ausdauer und Koordination und stellt diese in Form von Stationen dar, die durch anschauliche Informationstafeln ergänzt werden. Diese vermitteln sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch deren gesundheitlichen Nutzen. Durch die Kombination aus Bewegung, geistiger Herausforderung, sozialer Einbindung und Stressreduktion wirkt das Projekt zudem demenzpräventiv. Die naturnahe Lage integriert den Parcours in bestehende Wander- und Freizeitstrukturen und fügt sich in das touristische sowie gesundheitliche Profil der Region ein.

Die örtliche Nachbarschaftshilfe (NUZ e. V.) organisiert von April bis Oktober einmal wöchentlich einen öffentlichen Bewegungstreff. Darüber hinaus wird der Parcours auch von Vereinen wie auch Therapeutinnen und Therapeuten genutzt.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Bürgerinnen und Bürger wie an Touristinnen und Touristen. Es spricht insbesondere gesundheitsbewusste Personen, Menschen mit Präventionsbedarf sowie Kur- und Rehabilitationsgäste an.

Ziel

Der Präventionsparcours in Pfronten soll Menschen jeden Alters zu mehr Bewegung, Gesundheitsbewusstsein und Prävention motivieren. Dabei steht die Förderung von körperlicher Fitness, Koordination und Wohlbefinden im Vordergrund.

Was gelingt besonders gut?

- Demenzprävention
- Ganzheitliches Trainingskonzept
- Aktivierung und soziale Einbindung

Förderung, Finanzierung...

Gefördert wurde das Projekt durch den Bayrischen Demenzfonds.