



Psychiatrie – Psychotherapie – Psychosomatik

Klinik Hohe Mark Oberursel (Taunus) Frankfurt am Main

fachlich kompetent – christlich engagiert



*Gesund leben -
gesund bleiben*



Herzlich willkommen!

Öffentlich zugänglicher Bewegungsparcours im Park der Klinik

Gesund leben - Gesund bleiben

Eröffnung eines Bewegungsparcours im Park der Klinik Hohe Mark

Zwar gibt es an über 90 hessischen Standorten schon ein öffentlich zugängliches Angebot für die Nutzung von Bewegungsparcours, aber bisher noch keines in Kliniken. Das ist seit dem 15. Oktober 2014 anders. Zum ersten Mal bundesweit wurde ein solcher Parcours in einem Krankenhaus eröffnet. Dies hat einen besonderen Grund: Es geht um die Frage, welchen Nutzen die körperliche Bewegung in der Therapie von Depressionen hat.

Dieses Potential wird nun in einer, von der Hessischen Landesregierung initiierten Studie in der Klinik Hohe Mark wissenschaftlich erforscht. Hierbei beteiligt sind weiterhin die Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt, die Hochschule Darmstadt und der Landessportbund Hessen.

Die Grüße des Hessischen Staatsministers für Soziales und Integration Stefan Grüttner zur Eröffnung überbrachte Referatsleiterin Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong. Darin betonte der Minister: „Die Wirksamkeit von Bewegungsparcours als verhältnispräventives Angebot im kommunalen Umfeld wurde 2012 von der Landesregierung eingeführt und evaluiert und dafür mit einem Europäischen Best Practice Preis ausgezeichnet“.

Der Parcours in der Klinik Hohe Mark verfügt über 12 wetterfeste Stationen aus Edelstahl. Die Geräte sind leicht und unkompliziert in der Handhabung. Sie bieten für alle Altersgruppen - unabhängig vom Stand der individuellen Fitness - vielfältige Möglichkeiten der körperlichen Bewegung und des gezielten Muskelaufbautrainings.

Der Schultertrainer

Mit Dank an **playfit** Hamburg / www.playfit.de



In der kreisenden Bewegung der Arme werden vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert.

Dabei werden die Handflächen massiert durch den leichten Druck auf die Scheiben. Die Möglichkeit, die Drehbewegung in unterschiedliche Richtungen zu variieren fördert Koordination und Balance.

Stellen Sie sich mit einem leichten Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Drehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in entgegengesetzte Richtung.

Der Kraftrainer

Mit Dank an **PLAYPARC** und **4FCIRCLE**
Willebadessen / www.playparc.de

Kräftigung der Brust-, Arm- und Schultermuskulatur durch **Liegestützen**

Nehmen Sie die Stützposition wie auf dem Foto ein, indem Sie ihren gestreckten und angespannten Körper auf den Armen abstützen, der Oberkörper bleibt

aufrecht und die Beine sind etwa schulterbreit geöffnet. Senken Sie gleichmäßig ihren Körper, indem Sie die Ellenbogen beugen. Anschließend stemmen Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück. Sie erleichtern die Übung, indem Sie ihre Knie leicht beugen. Steigern Sie die Intensität, indem Sie die Stützposition tiefer wählen. Hinweise: Führen Sie die Bewegung langsam aus.

