

Schridde, Siegmär

Von: s-ziem@web.de
Gesendet: Mittwoch, 5. Juli 2017 13:48
An: Schridde, Siegmär
Betreff: Vorschlag/Antrag für den Bau von Fitness-Geräten im Freien (sog. Calisthenics-Park)

Sehr geehrter Herr Schridde,

mein Name ist Sebastian Ziem. Ich möchte Ihnen auf diesem Weg mein Anliegen vorbringen: Ich möchte die Stadt Rheine bitten, basale Fitness-Geräte (eine sogenannte Calisthenics-Station) im Freien sowohl zu bauen als auch zu betreiben.

Zu dem Vorhaben:

Ich halte es für eine Bereicherung der Stadt Rheine, wenn bestimmte Sportgeräte an einem öffentlichen, zentralen Ort in Rheine (z.B. Stadtpark) installiert werden. Notwendig sind nur drei Geräte, um die meisten und wichtigsten Übungen auszuführen: Klimmzugstangen (mehrere), Dip-Barren, Leiter/Sprossenwand.

Begründung:

Seit einigen Jahren gibt es wieder einen starken Trend, dass Menschen Kraftübungen im Freien durchführen. Früher war es die Trimm-Dich-Bewegung, die sich großer Beliebtheit erfreut hat. Heute wird der Sport an solchen Geräten unter verschiedenen Begriffen gefasst (Calisthenics, Körper-Gewichts-Training, Fitness, Turnen, Crossfit).

Bis letztes Jahr habe ich in Münster gewohnt und erlebt, wie dort sogar Geräte in Außenbezirken (z.B. Sentruper Höhe) intensiv genutzt werden. Dabei werden derartige Geräte sowohl von Jugendlichen und jungen Erwachsenen als auch von Personen mittleren Alters und nicht selten von Rentnern genutzt. Eine große Auslastung wäre trotz einer anderen Demografie daher auch in Rheine sicherlich gegeben.

Der Bau und Betrieb einer solchen Anlage würde mehrere Vorteile bringen:

1. Nutzung von einer breiten und vielfältigen Personengruppe: Jung und Alt, Frauen und Männer.
2. Förderung der Gesundheit: Bei allen! Übungen an diesen Geräten handelt es sich um Ganzkörperübungen. Anders als bei den meisten Sportarten wird bei diesen Übungen die Muskulatur des kompletten Körpers trainiert. Muskulatur wird aufgebaut und - für ältere Personen wichtig - erhalten. Insbesondere die Rumpfmuskulatur und die Körperspannung wird gefördert, wodurch Rückenbeschwerden und Haltungsschäden vorgebeugt wird.
3. Anziehungskraft gegenüber unsportlichen Personen, Kranken und Behinderten: Es ist immer wieder zu beobachten, dass derartige Trainingsgeräte eine hohe Anziehungskraft an zufällig vorbeikommende Personen besitzt. Diese Personen probieren verschiedene Übungen aus. Sie setzen sich aktiv mit ihrem Körper und dem Thema Sport auseinander und gelangen teilweise zu der Überzeugung, mit Sport zu beginnen. Da an den genannten Geräten eine Vielzahl an variablen Übungen möglich sind, sind diese Geräte geeignet, um Personen mit verschiedenen Behinderungen zu ermöglichen, gezielt Kräftigungsübungen, Dehnübungen oder komplexe Übungen durchzuführen.
4. Beständigkeit und Kosten der Geräte: Die Geräte sind stabil und bedürfen keiner aufwendigen Wartung. Reparaturen werden vermutlich niemals nötig sein (abhängig von der Bauart). Die Anschaffungskosten

hängen unter anderem von der Art der Geräte ab. Möglicherweise können derartige Geräte auch gebraucht erworben werden (Evtl. aus einem alten Trimm-Dich-Park). Der Kosten/Nutzen-Effekt ist besonders positiv.

5. Werbeeffect: Ein derartiger Fitnesspark kann zu einem positiven Image der Stadt beitragen.

6. Separierung von Spielplätzen: Aktuell gibt es keinen öffentlich nutzbaren Fitness-Park, sodass man auf Spielplätze ausweichen muss. Allerdings möchten vermutlich viele Eltern nicht, dass junge Personen dort trainieren, wo ihre Kinder spielen. Durch den genannten Park, müssten Sportler nicht mehr auf die Geräte von Spielplätzen zurückgreifen, die sich im Übrigen nur eingeschränkt für den Sport eignen.

Art und Anzahl der Geräte:

- a. 3 oder mehr Klimmzugstangen oder eine lange Klimmzugstange für mindestens 3 Personen.
Empfehlenswert: Zwei hohe und eine niedrigere Klimmzugstange (für kleinere Personen).
- b. einen langen Dip-Barren. Besonders Empfehlenswert: Dipbarren aus drei statt 2 Stangen nebeneinander. So entstehen 2 Dipbarren, die sowohl von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden können als auch für bestimmte, komplexe Übungen genutzt werden können.
- c. Ein Sprossenwandelement/Leiter. Dieses Gerät kann für Dehnübungen, Liegestützvarianten, komplexen Übungen genutzt werden.

Mit diesen drei Geräten, können alle wichtigen Übungen durchgeführt werden. Diese Geräte können auch im Set/in Kombination gekauft werden, so dass der Anschaffungspreis geringer ausfällt. Im Anhang habe ich Ihnen zwei Abbildungen mit Beispielen aufgeführt: Die Grundversion mit allen 3 Geräten kostet ca. 2.600 €, die „Luxus“-Version ca. 13.000 €. Bei dem Bau ist selbstverständlich darauf zu achten, dass die Stangen in der richtigen Höhe angebracht werden. Über einen Beschluss zum Bau dieser oder ähnlicher Geräte würde ich mich sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Sebastian Ziem

(Gluckstraße 15, 48431 Rheine, E-Mailadresse: s-ziem@web.de)