

RAVENSBURG / WEINGARTE

Mittwoch, 6. September 2023



Testen den Rückentrainer: Anke Martin und Gerhard Wirbel von der Bürgerstiftung. Peter Didszun (re.) schaut, ob alles mit rechten Dingen zugeht.

FOTOS (2): REBHAN

Bürgerstiftung sorgt für mehr Muskeln

Bewegungsparcours in Weingarten ist eröffnet – Video zeigt wie die elf Übungen gehen

Von Stefanie Rebhan

WEINGARTEN - Die Bürgerstiftung Weingarten hat zusammen mit der Stadt im Stadtpark einen Bewegungsparcours aufgebaut. Für mehr als 46.000 Euro hat die Stiftung neun Sportgeräte für Erwachsene jeden Alters angeschafft, an denen Besucher kostlos Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer trainieren können. Die Geräte befinden sich etwa auf Höhe des Parkhauses und können in drei Schwierigkeitsstufen genutzt werden. Ab sofort wird es immer montags um 10 und 18 Uhr Einführungs- und Trainingseinheiten geben. Es ist bislang das größte Projekt der Bürgerstiftung. Schon im Juli 2019 hat die Bürgerstiftung Weingarten das erste Mal über einen Bewegungsparcours nachgedacht, sagt Vorstandsvorsitzende Anke Martin. Damals allerdings sprengten die Kosten den Rahmen. Martin: „Wir können jährlich etwa 20.000 Euro ausschütten, da hätten wir uns also für zwei Jahre stark gebunden.“ Erst nach Corona kam das Projekt wieder in Schwung. Und noch etwas war anders, denn zwischenzeitlich hatte ein Gründungsstifter 43.000 Euro vermacht. Mit den rund 5000 Euro an Spenden zusätzlich, hatte die Bürgerstiftung das Geld für den Parcours zusammen, ohne andere Projekte vernachlässigen zu müssen. „Das ist unser bisher größtes, unser Jubiläumsprojekt, denn die Bürgerstiftung wurde in diesem Jahr zehn

Jahre alt“, so Rudolf Bindig, Vorsitzender des Stiftungsrates.

Im August sind die Fundamente für die Geräte erstellt worden, die jeweils zwischen 2600 und 4600 Euro gekostet haben. Als Standort für den Parcours hatten die Organisatoren auch Nessemühlen im Auge gehabt, doch, so die städtische Fachbereichsleiterin Sylvia Burg: „Es geht nicht nur um Sport, sondern auch um das soziale Miteinander. Wir wollten, dass man sich begegnet und das ist mit der innerstädtischen Lage, dem Kinderspielplatz, dem Café und den Einkaufsmöglichkeiten gegeben.“

Besucher können die Geräte aus geschlossenem Edelstahl sozusagen im Vorbeigehen nutzen, aber auch, um gezielt schweißtreibend Sport zu machen. Regina Kollmann, die aus dem Bereich Gesundheitssport kommt und dem Stiftungsrat angehört, erklärt, dass die Besucher jede der elf Übungen an den neuen Geräten eine Minute lang ausführen sollten. Wer die Runde zweimal macht, habe sich eine gute halbe Stunde bewegt. Die Erklärungen zu den Stationen stehen auf dem Standortschild und auf jedem der Geräte direkt.

Der Bauhof der Stadt Weingarten wird die Geräte mindestens einmal die Woche kontrollieren und warten. Ein Problem wäre Vandalismus, denn sollten die Geräte wirklich schwer beschädigt werden, kann die Stadt sie nicht ersetzen, weil sie sparen muss, so Sylvia Burg.



Fachbereichsleiterin Sylvia Burg (li.) zieht sich hoch, während Stiftungsvorstand Rudolf Bindig Tipps gibt und Vorstandsvorsitzende Anke Martin als Nächste an der Reihe ist.

So sehen die Übungen aus:

- **Rücken-Massage-Gerät:** Massiert und lockert die Rückenmuskulatur. Das Training an der waagrechten Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine. Wer sich mit beiden Händen an den Griffen festhält, steigert die Intensität.
- **Beintrainer:** Trainiert die Beinmuskulatur und die Koordination, fördert die Beweglichkeit und steigert die Ausdauer. Man muss immer beide Pedale nutzen und mit dem Körpergewicht auf den Beinen bleiben.
- **Ganzkörpertrainer:** Trainiert alle wichtigen Muskelgruppen, steigert Koordination und Aus-
- **Oberkörpertrainer - Ziehen:** Trainiert Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Fördert Kraft und Beweglichkeit. Man muss sich langsam und gezielt mit den Armen nach oben ziehen.
- **Bauch-Rücken-Kombitrainer:** Trainiert die Bauchmuskulatur.

Kosten den Rahmen. Martin: "Wir können jährlich etwa 20.000 Euro ausschütten, da hätten wir uns also für zweijahre stark gebunden." Erst nach Corona kam das Projekt wieder in Schwung. Und noch etwas war anders, denn zwischendurch hatte ein Gründungsstifter 43.000 Euro vermacht. Mit den rund 5000 Euro an Spenden zusätzlich, hatte die Bürgerstiftung das Geld für den Parcours zusammen, ohne andere Projekte vernachlässigen zu müssen. "Das ist unser bisher größtes, unser Jubiläumsprojekt, denn die Bürgerstiftung wurde in diesem Jahr zehn

Übungen an den neun Geräten eine Minute lang ausführen sollten. Wer die Runde zweimal macht, habe sich eine gute halbe Stunde bewegt. Die Erklärungen zu den Stationen stehen auf dem Standortschild und auf jedem der Geräte direkt.

Der Bauhof der Stadt Weingarten wird die Geräte mindestens einmal die Woche kontrollieren und warten. Ein Problem wäre Vandalismus, denn sollten die Geräte wirklich schwer beschädigt werden, kann die Stadt sie nicht ersetzen, weil sie sparen muss, so Sylvia Burg.

So sehen die Übungen aus:

- **Rücken-Massage-Gerät:** Massiert und lockert die Rückenmuskulatur. Das Training an der waagrechten Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine. Wer sich mit beiden Händen an den Griffen festhält, steigert die Intensität.
- **Beintrainer:** Trainiert die Beinmuskulatur und die Koordination, fördert die Beweglichkeit und steigert die Ausdauer. Man muss immer beide Pedale nutzen und mit dem Körpergewicht auf den Beinen bleiben.
- **Gleichgewichtstrainer:** Trainiert neben Gleichgewicht die Koordination, verbessert die Körperhaltung, stärkt Rumpf-, Fuß- und Beinmuskulatur. Wer geübt ist, kann auf einem Bein stehen, ohne sich festzuhalten, und Kniebeugen machen.
- **Oberkörpertrainer - Ziehen:** Trainiert Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Fördert Kraft und Beweglichkeit. Man muss sich langsam und gezielt mit den Armen nach oben ziehen.

- **Bauch-Rücken-Kombitrainer:** Trainiert die Bauchmuskeln und Rückenstreckmuskulatur, führt zu einer Stabilisierung der Lendenwirbelsäule. Wer den Schwierigkeitsgrad steigern will, kann die Hände vor der Brust kreuzen (Bauch) oder die Arme seitlich an den Kopf nehmen (Rücken).
- **Rudertrainer:** Trainiert die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Achtung: Die Beine nicht ganz durchstrecken.
- **Ganzkörpertrainer:** Trainiert alle wichtigen Muskelgruppen, steigert Koordination und Ausdauer. Die Pedale und Griffstangen müssen im Rhythmus bewegt werden.

• **Rückentrainer:** Trainiert die Bauchmuskulatur, fördert aber vor allem die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Rückenmuskulatur lockert sich, der Gleichgewichsstinn wird besser. Achtung: Die Hüfte muss nach links und rechts gedreht werden, der Oberkörper währenddessen aber nicht.

• **Schultertrainer:** Trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke, massiert die Handflächen und fördert die Feinmotorik sowie die Koordination. Tipp: Man sollte mit einem leichten Ausfallschritt und gebeugten Knieen vor dem Gerät stehen.

Training

Ab sofort bietet die Bürgerstiftung immer montags um 10 und 18 Uhr kostenlose Schnupperrunden und Trainingseinheiten an. Sie dauern rund 15 Minuten und sind für Sportliche sowie Unsportliche geeignet. Sportkleidung ist nicht



Die Bauhofmitarbeiter Andreas Schreiner (li.) und Aaron Küttig werden sich mit ihren Kollen fortan um die Wartung der Geräte kümmern.
Foto: SYLVIA BURG

Mehr zu diesem Thema finden Sie online unter:
go.schwaebische.de.lq7

