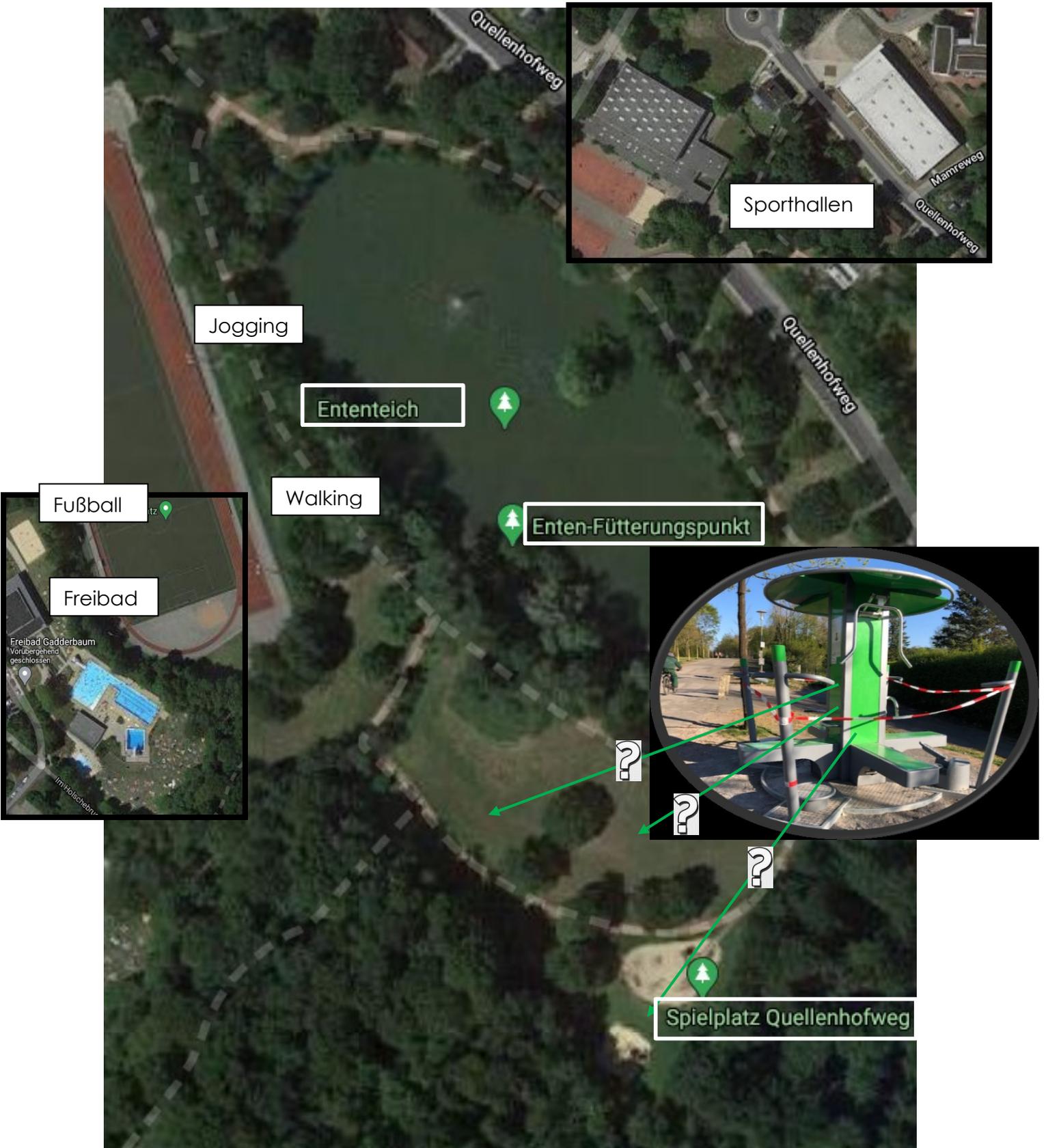


Naherholung / Bewegung / Fitness: Verbesserung des Gadderbaumer Freizeitangebotes am Ententeich, Quellenhofweg 09.11.2020



Es gäbe aus meiner Sicht unterschiedliche Möglichkeiten ein solches Außen-Fitness-Gerät am Ententeich zu platzieren.

## ***Liebe Mitglieder der Bezirksvertretung,***

wir können aus der Corona-Krise lernen und öffentliche Plätze noch besser als bisher nutzen. Schon 2015, als am Johannisberg der Parcour- und Bewegungscours mit 12 verschiedenen Geräten entstand, bin ich darauf angesprochen worden, dass dies - neben dem Freibad, dem Fußballplatz und den beiden großen Sporthallen am Quellenhofweg - doch eine tolle Ergänzung der Trainingsmöglichkeiten im Freien am Ententeich sein könnte.

Der Outdoor-Fitness-Spot am Johannisberg bietet dabei sowohl für Einsteiger Calisthenics Workout als auch für Freeletics und Rehabilitationszwecke eine geeignete Übungsfläche, die der Gesunderhaltung der Bürgerinnen und Bürger dient. Diverse Fitnessgeräte auf kleinem Raum vereint auch das Sportgerät, das an der Promenade zu finden ist (siehe Foto links).

Nun lässt sich in Coronazeiten feststellen, dass uns die corona-bedingten Reise- und Kontaktbeschränkungen zusätzlich noch die Urlaubs- und Freizeitplanung erschwert. Vor allem, ob und wie ein Auslandsurlaub möglich ist, steht ständig wechselnd in den Sternen. Und solche Reisen waren auch schon vorher für die einkommensschwachen Familien in Gadderbaum oft nicht finanzierbar.

Genau deswegen könnte die Corona-Krise eine große Chance für die regionale Naherholung sein. Schon jetzt ist der Teutoburger Wald mit Wanderern und Radfahren so voll wie nie. Denn das sportliche Leben in Gruppen und Vereinen wird durch Corona bekanntermaßen sehr eingeschränkt und wir alle besinnen uns auf Alternativen sich einigermaßen fit zu halten. Auch wenn einige Optionen davon auf den ersten Blick vielleicht weniger attraktiv erscheinen, bilden sie doch eine wichtige Ergänzung zum zunehmenden "Extrem-Couching" und digitaler Bewegungslosigkeit.

Training im Freien mit ausreichend Abstand wird besonders empfohlen. Joggen und Walken, Ballspiele, klettern, rutschen etc. am Spielplatz sind glücklicherweise am und um den Ententeich herum bereits möglich.

Schwimmbäder sind zwar momentan bundesweit geschlossen, aber im Internet sind zahlreiche Tipps und Videos für schwimmspezifisches Trockentraining bzw. Seilzugtrainings zu finden. Solche Trainings ersetzen zwar nicht das klassische Schwimmtraining, tragen aber dazu bei, dass die schwimmspezifische Muskulatur während der Corona-Krise nicht völlig abschläft. Einige Bewegungsabläufe können damit sogar deutlich besser einstudiert werden als im Wasser.

Das gleiche gilt für Fitnessstudios. Auch sie sind inzwischen wieder bundesweit geschlossen. Das ist aber aus meiner Sicht kein Drama, da man zu Hause auch wunderbar mit dem eigenen Körpergewicht trainieren kann und sich eben auch im Freien an solch einem Bewegungsstandort Workouts in sicherer Umgebung durchführen lassen. Dabei bieten Outdoor Fitnessgeräte zum Teil auch Möglichkeiten an, die speziell für Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit Handicap konzipiert wurden und beim Training besondere Ansprüche erfüllen. Sie fördern schonend den Aufbau von Koordination und Muskulatur für jede/n von uns.

So bleiben Menschen fitter im Alltag und leisten etwas für ihre Gesundheit. Die Nutzung solcher Outdoor Fitnessgeräte kann zu Coronazeiten auf einzelne (oder zwei) Menschen begrenzt werden und nach hoffentlich überwundenem Virus eine gute Gelegenheit sein, um sich aus der Isolation heraus mit Gleichgesinnten im Park zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen.

Daher bitte ich Sie einmal zu prüfen, ob beispielsweise über die Bezirklichen Sondermittel 2021 so ein Outdoor-Fitnessgerät auch einen Platz am Ententeich finden kann?

**Vielen Dank und herzliche Grüße**

Fred Müller, Ortschaftsreferent Bethel