

<b>ANTRAG</b>  <b>Freie Wähler-OR-Fraktion</b>  vom: 08.11.2019 eingegangen am: 17.11.2019	Gremium:  Termin:  TOP:  Verantwortlich:	<b>Ortschaftsrat Durlach</b> <b>2020/0260</b>  <b>11.03.2020</b>  <b>5</b> <b>öffentlich</b> <b>Dez. 5 / GBA</b>
<b>Turnen unter freiem Himmel: Trend Outdoor-Fitness</b>		

Bewegung bringt Spaß, Freude, ein gestärktes Selbstbewusstsein und natürlich auch eine bessere Gesundheit. Gerade im Hinblick, dass 53 % (lt. Statistisches Bundesamt 2017) der Männer und Frauen in Deutschland übergewichtig sind und auch bei Jugendlichen, ist fast jeder fünfte von Übergewicht betroffen. Um diesem negativen Trend entgegen zu wirken, braucht es Möglichkeiten, wo sich Menschen bewegen können.

### **Antrag**

Die Verwaltung prüft die Möglichkeiten und Kosten der Anschaffung von Sportgeräten, die der Stabilisierung und dem Muskelaufbau von Rücken, Bauch, Beinen, Armen und Schultern dienen. Diese müssen zentrumsnah und für alle zugänglich sein.

### **Sachverhalt und Begründung**

In mehreren Städten in Deutschland, der Türkei, von Bolivien, in Argentinien und der USA gibt es bereits gute Beispiele für „Mehrgenerationen-Fitnessparks“, die sich eines sehr guten Zuspruchs in der Bevölkerung erfreuen. Diese Plätze sind ausgestattet mit verschiedenen „Outdoorgeräten“, die häufig aus Edelstahl bestehen. Sie sind für Menschen jeden Alters konzipiert und haben einen positiven gesundheitlichen Effekt. Dies ermöglicht jederzeit draußen an der frischen Luft Sport zu treiben.

Es gibt Schulter-, Rücken- oder Beintrainer, die speziell auf die einzelnen Körperpartien abgestimmt sind und nichts mit Gewichten überladenden Geräten in Fitnessstudios gemeinsam haben. Außerdem können sie in ganz normaler Alltagskleidung genutzt werden.

Wenn von der Stadt ein zentraler Fitness Parcours angeboten wird, könnten diesen alle Bürger nutzen und ein eigenes Fitnessprogramm zusammenstellen. Denn nur wer ein Angebot bekommt, kann dieses auch nutzen.

Weiterhin kommt hinzu, dass sich viele die Kosten für ein Fitnessstudio nicht leisten können und ein kostenfreier Outdoor Fitness Parcours allen zugute käme.

Immer mehr junge Leute verbringen viel Zeit mit Krafttraining und hätten somit eine gute Beschäftigungsmöglichkeit draußen, an der frischen Luft zu sporteln, was Langweile entgegenwirken kann.

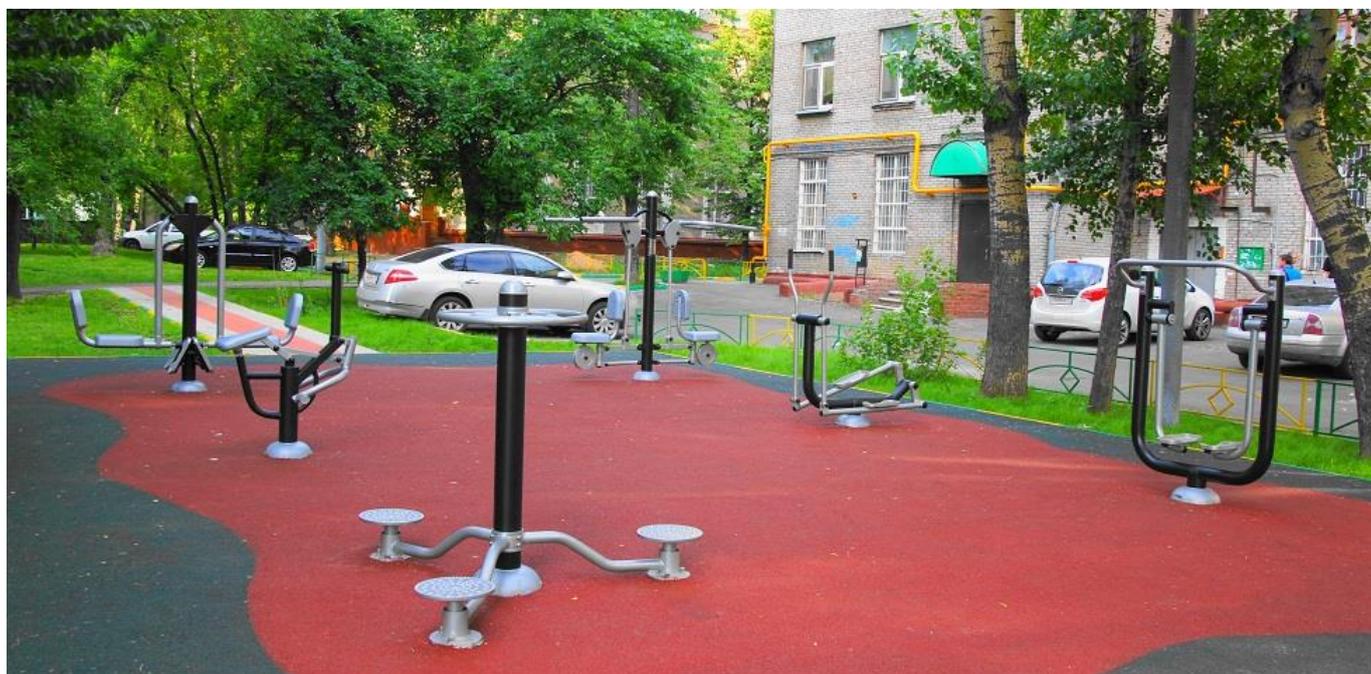
Aber nicht nur junge Menschen könnten einen solchen Fitness Parcours nutzen, sondern jeder, der älter ist als 14 Jahre und somit käme ein solcher Fitness Parcours allen Durlacher und Auemer Bürgern zugute, den Jungen und den Älteren.

Als geeigneten Ort sehen wir den Weierhofgrünzug.

unterzeichnet von:  
Freie Wähler Fraktion

Jürgen Wenzel  
Zahide Yesil

Beispiel eines Fitnessparcours:



## Einige Beispiele der Fa. Saysu GmbH:



### SP 01 – Twister

#### Trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes

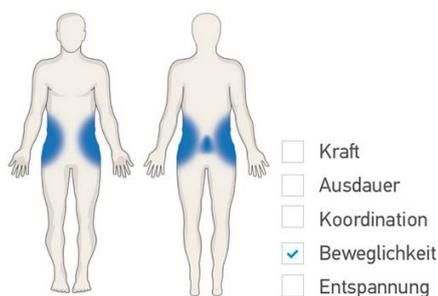
Stellen oder setzen Sie sich aufrecht auf die Drehscheibe und umfassen Sie den Griff. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts und achten Sie darauf, die Schultern gerade und stabil zu halten.

**Funktion:** Bei stabilem Oberkörper wird die Hüfte gedreht

**Wirkung:** Förderung der Beweglichkeit und Rumpfstabilität

**Personen:** 2 gleichzeitig

[Download Datenblatt](#)



### SP 02 – Bike & Stepper

#### Trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur

**Bike:** Nehmen Sie Platz, halten Sie sich nach Belieben am Griff fest und treten Sie in die Pedale.

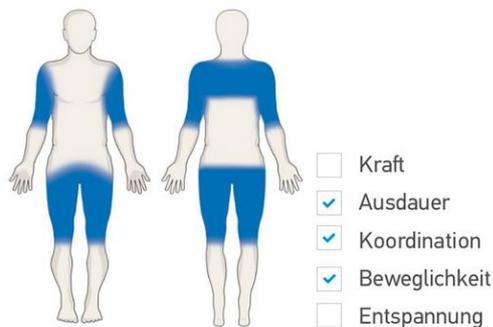
**Stepper:** Stellen Sie sich auf die Fußtritte und halten Sie sich am Griff fest. Treten Sie auf der Stelle.

**Funktion:** Fahrradfahren mit geringem Widerstand, Treppensteigen mit geringer Belastung

**Wirkung:** Mobilisierung, Konditionsverbesserung und Koordinationsschulung

**Personen:** 2 gleichzeitig

[Download Datenblatt](#)





## SP 04 – Leg Swing

Trainiert die Gesäß- und Hüftmuskulatur sowie die innere und äußere Oberschenkelmuskulatur

**Hip Flex:** Stellen Sie sich auf die Fußtritte und halten Sie sich am Griff gut fest. Schwingen Sie den Unterkörper mit wippenden Bewegungen nach links und rechts. Halten Sie dabei den Oberkörper stabil.

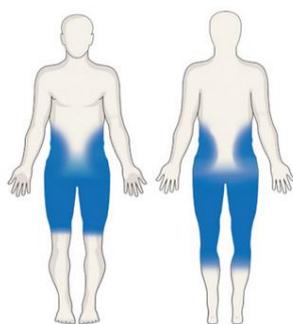
**Adductor-Abductor:** Stellen Sie sich auf die Fußtritte und bewegen Sie die Beine gleichmäßig auseinander und zusammen. Halten Sie sich dabei am Griff fest.

**Funktion:** Seitliches Schwingen des Unterkörpers bei stabilem Oberkörper, Spreizen und Zueinanderführen der Beine im Stand

**Wirkung:** Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Gesäß- und Hüftmuskulatur

**Personen:** 2 gleichzeitig

[Download Datenblatt](#)



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung