

Gemeinsam unter Spannung in Mindens erstem Streetworkout-Park

Kerstin Rickert am 04.08.2016 um 00:13 Uhr



*Im Streetworkout-Park auf dem MTV-Gelände können bis zu zehn Personen gleichzeitig trainieren.
Fotos: Kerstin Rickert*

Minden (kr). „Man kann nicht viel falsch machen. Der Körper zeigt einem, was man machen muss“, sagt David Reinhardt, begeisterter Calisthenics-Anhänger. Bei dieser Sportart **wird der Körper mit einfachen Bewegungen unter Nutzung des eigenen Gewichts trainiert - und das am liebsten unter freiem Himmel.** Was dem 24-Jährigen für die Ausübung der trendigen Freiluft-Sportart in Minden bisher fehlte, ist nun Wirklichkeit geworden: Auf dem Gelände des MTV 1860 Minden an der Weserpromenade wurde der erste Streetworkout-Park Mindens eröffnet. Der Weg dahin war eine finanzielle Zitterpartie. Spannend sind auch die vielen Ideen, die David Reinhardt und seine Kumpels noch im Kopf haben, um andere mit ihrer Leidenschaft für die Trendsportart anzustecken. Zusammen mit Johannes Bähr hatte der 24-Jährige die Idee für den Park.

Dass sich dieser Herzenswunsch innerhalb eines Jahres in die Tat umsetzen ließ, ist dem Engagement vieler Mindener zu verdanken. Bei der Stadt Minden hatten Reinhardt und Bähr nachgefragt, ob sich so ein Park nicht irgendwo in Minden realisieren ließe. Zustande kam der Kontakt zum MTV, dessen Vorsitzender Herbert

Beuge ganz angetan war von der Idee. Mit dem Disc-Golf-Parcours auf Kanzlers Weide und der Beachvolleyball-Anlage am Weserstrand hatte der Mindener Sportverein bereits Angebote ins Leben gerufen, die nicht nur für Vereinsmitglieder, sondern für die breite Öffentlichkeit bestimmt sind.

□ INFORMATION

Nutzung des Streetworkout-Parks

An den Geräten des Streetworkout-Parks auf dem Außengelände des MTV 1860 Minden können zehn Personen gleichzeitig trainieren.

Die Anlage ist mit einem witterungsbeständigen elastischen Boden ausgestattet.

Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren ist die Nutzung nur in Begleitung Erwachsener erlaubt. Die Platzordnung am Eingang des Vereinsgeländes sowie die Sicherheitshinweise des Vereins sind zu beachten.

Dienstags und donnerstags stehen David Reinhardt und Phillip Horstmann jeweils ab 20 Uhr für gemeinsame Trainingseinheiten vor Ort zur Verfügung.

Der Park ist täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr für alle geöffnet. (kr)

Das sollte nach dem Willen des Vereinsvorsitzenden auch bei dem angedachten Park so sein. Der Platz, den er dafür im Auge hatte, befand sich auf dem Vereinsgelände, womit zunächst nicht alle Vereinsmitglieder einverstanden waren. Doch Herbert Beuge schaffte es, die letzten Zweifler zu überzeugen - oder zumindest zu überreden. „Wir müssen uns öffnen, vor allem in Richtung Jugend“, ist er nach wie vor überzeugt. Und die Jugend ist ganz offensichtlich bereit, sich im Gegenzug einzubringen.

David Reinhardt und Johannes Bähr sind inzwischen in den Verein eingetreten, betreuen das Projekt und haben bereits weitere Mitstreiter gefunden. Phillip Horstmann etwa hat in der Vergangenheit hauptsächlich Krafttraining im Fitnessstudio gemacht und ist vom Calisthenics-Virus inzwischen infiziert. „Das Tolle ist wirklich, dass man eigentlich nichts falsch machen kann. Die Gefahr, sich zu verletzen, ist auch für Ungeübte so gut wie ausgeschlossen. Beim Training mit Gewichten passiert das schon eher“, sagt der 23-Jährige. Er unterstützt David Reinhardt nicht nur dabei, den Park bekannt zu machen. Zweimal in der Woche haben die beiden ein Treffen vor Ort fest eingeplant (siehe Kasten). Dann wollen sie Neulingen mit Rat und Tat zur Seite stehen und mit anderen Fitness-Begeisterten Tipps austauschen - auch in Sachen Ernährung. „Bestimmt können wir dann auch noch etwas lernen“, freut sich David Reinhardt auf die gemeinsamen Trainingseinheiten. „Das Coole ist, die Community ist für alle da, alle unterstützen sich.“

Das Gemeinschaftserlebnis fasziniert ihn am Training unter freiem Himmel ebenso wie der Sport selbst. „Calisthenics trainiert alle Muskelpartien, der Körper ist permanent

unter Spannung.“ Klimmzüge, Liegestütze und sogenannte Dips, bei denen der Körper zwischen zwei Balken hochgestemmt und wieder abgesenkt wird: Vor neun Jahren hat der 24-Jährige damit begonnen, sich mit einfachen Eigengewichtübungen fit zu halten. „Wir sind damals auf Spielplätze gegangen. Später haben wir alte Holzschaukeln aufgekauft und daraus unsere Geräte zusammengebaut.“

Heute trägt er auch schon mal eine 30 Kilogramm schwere Weste beim Training an Klimmzugstangen, Parallelbarren, Ringen und Leitern. „Man kann die Übungen aber auch vereinfachen“, sagt er. Elastische Gymnastikbänder beispielsweise seien gut geeignet, bei Klimmzügen zu unterstützen, sodass nicht gleich das ganze Körpergewicht bewegt werden müsse.

Dass er jetzt endlich draußen und mit Blick auf die Weser trainieren kann, freut ihn enorm. Gerade auch, weil es im Rennen um die Finanzierung der Anlage auf den letzten Metern noch richtig spannend wurde. „65 Prozent der Gesamtkosten in Höhe von 25 000 Euro wurden über die Sportpauschale der Stadt Minden aus Mitteln des Landes NRW abgedeckt“, erklärt Herbert Beuge. Trotz weiterer Spenden fehlten noch 4000 Euro, die über die Online-Spendenaktion „Viele schaffen mehr“ der Volksbank Mindener Land zusammenkamen.

„Am Anfang tat sich erst einmal nicht viel, aber dann kam eine anonyme Spende von 2000 Euro und von da an ging's bergauf. Quasi im letzten Moment vor Ende waren die 4000 Euro aber erst zusammen. Das war schon spannend“, sagt Beuge. Letztlich brachte die Online-Spendensammlung 4675 Euro ein. Zu einem Zeitpunkt übrigens, als der Park bereits fertig war. Seither wird er schon ausgiebig genutzt.

Auch zur offiziellen Eröffnung finden sich zahlreiche Fitness-Freunde ein. Ein elfjähriger Junge, der mit seiner Mutter gekommen ist, will gar nicht mehr nach Hause. „Das ist richtig super“, sagt er begeistert. Seine Mutter findet es klasse, dass es nun auch ein Angebot für die Älteren gibt, die dem Spielplatz-Alter entwachsen sind. So auch Alexander Tissen, der regelmäßig seine Jogging-Runden durchs Glacis dreht: „Bisher habe ich immer am Spielplatz Halt gemacht, aber da wird man schon komisch angeguckt. Ich bin selbst Vater und kann's irgendwie auch verstehen, dass es nicht so toll ist, wenn da so ein verschwitzter Erwachsener ankommt und sich an die Klettergerüste hängt. Genau so eine Anlage hat mir immer gefehlt.“

Der Streetworkout-Park im Glacis an der Weser: Er soll ein Treffpunkt werden. Auch für Menschen mit Behinderung, die den Parallelbarren jetzt schon nutzen können. Eine Spezialanfertigung für Rollstuhlfahrer soll das Angebot schon bald erweitern. Und Beleuchtung ist geplant, damit alle den Park auch in der dunklen Jahreszeit nutzen können. Geöffnet ist nämlich täglich bis 22 Uhr.

Copyright © Mindener Tageblatt 2016