

# Fitness für jedermann

Bewegungs-Parcours und Sportanlagen unter freiem Himmel sind heute längst kein flüchtiger Trend mehr, sondern eine nachhaltige Entwicklung, hinter der langjährige Erfahrung und erprobte Konzepte stehen.

**D**ie kleinen Trainingszentren im Freien, wie sie seit Jahren immer zahlreicher entstehen, werfen ihr Umfeld sichtbar auf und werden je nach Profil zur Attraktion für ganz verschiedene Zielgruppen. Voraussetzung für den Erfolg ist, dass eine Installation auf die Gegebenheiten am Standort zugeschnitten ist und dass Sport-Institutionen und Freizeit-Initiativen eingebunden werden. Für die Finanzierung finden sich oft Lösungen, die aus persönlichem Engagement entstehen und die Stadtkasse schonen.

Der Ursprung des Fitness-Parcours liegt im Trimm-Dich-Pfad der 1970er Jahre und auch im klassischen Zirkeltraining. In den 1990ern schief das Thema ein, um ab dem Jahr 2000 allmählich wieder aufzublühen. Anschließend entstand ein Boom, als Angebote für Senioren zum lukrativen Marketing-Thema wurden. Ob solche „Seniorenspielplätze“ sinnvoll seien, wurde kontrovers diskutiert, schließlich erwiesen sich Anlagen mit dieser Ausrichtung auch nicht immer als zielführend. In den vergangenen Jahren hat die Entwicklung nochmal eine neue Dynamik angenommen. Mit dem Trend zum Street

Workout und der Entdeckung des Functional Training in der Natur ist das Konzept auch für athletisch orientierte Menschen interessant geworden und voll im Trend.

Hinter dem Begriff Calisthenics etwa verbirgt sich eine Trainings-Philosophie für Übungen im Freien. Kernzielgruppe sind in diesem Fall junge Menschen, die sich auf ein höchst anspruchsvolles Programm einlassen, in dem Klimmzüge, an denen heutzutage die meisten Jugendlichen schon scheitern, nur eine Aufwärmübung sind. Auch hier lässt sich die Zielgruppenorientierung breit und fächern und auf das lokale Umfeld abstimmen. So nimmt eine gute Konzeption für einen Calisthenics Park auch Personengruppen mitnimmt, die nicht nur dem engeren Kreis der Szene entstammen, sondern Wert auf ein hochfunktionales Training mit Körpergewicht legen.

## Anpassung ans lokale Umfeld

Alle Experten betonen, dass sich die Ausrichtung eines Parcours sowohl am jeweiligen lokalen Umfeld orientieren soll, als auch die Grundbegriffe der Trainings- und

Bewegungslehre im Konzept des Anbieters hinterlegt sein müssen: Mobilisierung, Aktivierung, Kraft, Ausdauer, allgemeine Fitness – all dies sind Trainingsziele, die in einem Zusammenhang stehen, aber nicht wahllos zusammengewürfelt werden sollen. Insbesondere mit Blick auf verschiedene Zielgruppen, die im öffentlichen Raum oder auf einem Vereinsgelände an die Geräte gelangen, muss definiert sein, welche Intention hinter der dortigen Installation und ihrer Komponenten steht. Kinder mit ihrem natürlichen Bewegungsdrang und Spieltrieb können an Kletter-Elementen oder mit Sprüngen ihre Koordination und Geschicklichkeit schulen, ein Klimmzug-Reck wäre aber nicht sinnvoll. Für Senioren wiederum ist die grundsätzliche Mobilisation des Bewegungsapparates wichtig, um im Alltag handlungsfähig zu bleiben. Zwischen diesen Polen liegt ein weites Spektrum unterschiedlichster Trainingsziele für unterschiedliche Zielgruppen, die nur bedingt mit ein und derselben Parcours-Ausstattung bedient werden können – wobei meist auch eine gewisse Schnittmenge gegeben ist.

Typisch in städtischen Parks sind Jogger, die auf ihrer Runde Dehnübungen und einen kleinen Zirkel mit Sit-ups und Liegestützen einbauen. Australier, functional-orientierte Crossfit-Anhänger wiederum suchen besonders fordernde Übungen für ihr extrem hartes Workout. Die Damengruppe auf Nordic-Walking-Expedition muss überhaupt erst an komplexere Bewegungsformen herangeführt werden, bevor von Training oder Sport die Rede sein kann. Während sportlich vorgebildete Kreise eine hohe Eigeninitiative mitbringen und nur vergleichsweise wenig Anleitung an den Geräten nötig ist, sollten Anlagen für Nicht-Sportler einen wesentlich höheren Aufforderungscharakter mitbringen – eine Signalwirkung, die Interesse am Ausprobieren weckt und den Spieltrieb weckt. →



Bewegungs-Parcours: Willkommene Aufwertung des Freizeit-Angebotes im öffentlichen Raum.