

Fitness-HotSpot in Gondershausen eröffnet



Gondershausen. Neue Möglichkeiten, sich fit zu halten, bietet der Gondershausener Kapellenwald. Dort haben Lina Weinheimer, Bewegungsmanagerin von der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ und Mitglied beim VfB Gondershausen 1921 sowie Jana von Mezynski, ebenfalls vom VfB Gondershausen 1921, Markus Dany, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Simmern und Michaela Ruffing vom Deutschen Turner-Bund (DTB), einen Fitness-HotSpot eröffnet. Unterschiedliche Geräte laden dazu ein, sich einmal auf andere Art körperlich zu betätigen. „Der Fitness-HotSpot bietet gute Trainingsbedingungen für alle, die zeitlich flexibel Sport treiben möchten. Auch Schulklassen können ihn zum Beispiel fürs Zirkeltraining nutzen“, sagte Dany bei der Eröffnung, die in einem sportlich-spielerischen Rahmen mit Möglichkeiten zum Ausprobieren stattfand.

Bürger packen an

Im Gondershausener Kapellenwald wurde im vergangenen Jahr ein Outdoor-Stangenpark errichtet und 2021 ein Fitness-Trail eingeweiht. Dank der Zusammenarbeit der Ortsgemeinde Gondershausen mit der lokalen Aktionsgruppe Hunsrück im Rahmen einer LEADER-Förderung, der Verbandsgemeinde Hunsrück-Mittelrhein, der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“, der BARMER und dem DTB gibt es dort nun mit dem Fitness-HotSpot eine weitere Trainingsmöglichkeit. „Wir hoffen, dass unser Fitness-HotSpot möglichst viele Menschen dazu anregt, spontan Sport zu treiben, ob allein, mit Freunden oder der Familie“, sagte Dany.

Ganzheitliches Körpertraining an der frischen Luft

Am Fitness-Hotspot sind Tafeln aufgestellt, die den Trainingsablauf an den Stationen erläutern. Durch Sprung-, Stütz- und Hangeltechniken werden mit jeder Übung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, indem man sein eigenes Körpergewicht einsetzt. „An der Anlage können Übungen umgesetzt werden, die für alle Menschen jeden Alters und Fitness-Niveaus umsetzbar sind“, sagte Ruffing vom DTB. Hinter dem Fitness-HotSpot steckt die Idee, Anwohnern ein Sportangebot zu unterbreiten, das sie möglichst einfach in ihren Alltag integrieren können und jederzeit kostenlos nutzen können.

Kostenloses Sportangebot

Bei der Koordination und den Baumaßnahmen waren vor allem die Bürger der Gemeinde Gondershausen aktiv. Bewegungsmanagerin Weinheimer betonte die herausragende Bedeutung der neuen Anlage für die Sportler der Region: „Die kostenlos nutzbare neue Anlage im Gondershausener Kapellenwald ist für die Gemeinde und für alle Sportbegeisterten ein wertvoller Beitrag zum lokalen Sportangebot. Der Einsatz der Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Gondershausen ist vorbildlich gewesen.“ Sie hoffe, dass der Fitness-HotSpot ähnlich gut angenommen werde wie der vor einem Jahr eröffnete Fitness-Trail. „Der Fitness-HotSpot wird die Gemeinde künftig durch weitere funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bereichern“, ergänzte von Mezynski. Die Anlage ermögliche ein ganzheitliches Fitnesstraining sowohl für individuell Trainierende als auch für Sportgruppen.