Fraktion im Lüdinghauser Stadtrat

Eckart Grundmann
Ahornweg 7, 59348 Lüdinghausen
☎ 02591 - 21704
eckart.grundmann@gmx.de

GRÜNE Ahornweg 7 59348 Lüdinghausen

An den Vorsitzenden des Ausschusses
für Bau, Verkehr, Bauerschaften und Umwelt
Herrn Thomas Suttrup
Borg 2
59348 Lüdinghausen

Lüdinghausen, 12.08.2019

Anlage eines Calisthenics-Parks

Sehr geehrter Herr Suttrup,

die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen beantragt den im Betreff aufgeführten Punkt auf die Tagesordnung der nächsten Ausschusssitzung am 24. September 2019 zu setzen.

Beschlussvorschlag

Die Verwaltung prüft die Anschaffung bzw. Errichtung eines Calisthenics-Parks an einer dafür geeigneten Stelle in Lüdinghausen.

Begründung

Die Gesunderhaltung der Menschen steht im Mittelpunkt. Allen Menschen soll die Chance gegeben werden, von Geburt an so gesund wie möglich aufzuwachsen und zu leben. Gesundheit wird als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe gesehen und ist in allen Politikbereichen verankert. Die Menschen werden vor Ort unterstützt, ihre Lebenswelt und ihr Leben nach ihren Vorstellungen gesundheitsförderlich zu gestalten.

Eine Trainingsmöglichkeit breitet sich in immer mehr Städten und Gemeinden aus: Das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder auch das „Eigengewichtstraining“ kurz Calisthenics. Der Fitnesstrend hat sich bereits zu einem LIFESTYLE entwickelt. Die Ähnlichkeit zum 70er-Jahre-Hype „Trimm-Dich-Pfad“ ist schnell erkannt. Allerdings gibt es hier Unterschiede. Eine Reckstange beim“ Trimm-Dich-Pfad“ bietet nicht die Möglichkeiten, die ein Gerüst beim Calisthenics bietet. Außerdem geht es bei Calisthenics auch um das Gemeinsame. Zum Beispiel sich bei Übungen zu unterstützen und soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen. Der „Trimmy“ dagegen ist ein Ausdauerlauf, durch einen Park oder einen Wald bei dem der Läufer*in nach einer gewissen Distanz immer mal wieder „kleine“ Hindernisse in den Weg gestellt werden. Der Calisthenics-Park bietet keinen Ausdauersport, dafür aber Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und unendlich vielen Übungsmöglichkeiten.

Ein Calisthenics-Park eignet sich prinzipiell für jede Nutzer*in. Die Übungen können auf das individuelle Kraftniveau angepasst werden. Man macht anfangs z.B. weniger Klimmzüge und nach einer Zeit erhöht man die Wiederholungs- oder Satz-Zahl.

Es gibt unzählige Calisthenics-Übungen in den verschiedensten Schwierigkeitsstufen. Die folgenden fünf Übungen zählen zu den Basisübungen und sollten in keinem Calisthenics-Trainingsplan fehlen:

- Liegestütz (Push-Ups)
- Klimmzüge (Pull-Ups)
- Dips
- Kniebeuge (Squats)
- Beinheben

Ziel dieser Basisübungen sind letztlich die Königsdisziplinen des Calisthenics: Human Flag (vgl. Abbildung auf Seite 3), Front Lever, Handstand Push-Ups und Muscle Ups etc.

Calisthenics bietet viele Vorteile für die körperliche Fitness, Form und Gesundheit:

- **Für Anfänger und Fortgeschrittene**: Dadurch, dass die Calisthenics-Übungen in ihrem Schwierigkeitsgrad variabel sind, ist das Training für jedes Fitnesslevel geeignet.
- **Keine Kosten** für eine Mitgliedschaft oder Ausrüstung
- **Geringes Verletzungsrisiko**
- **Geringe Anschaffungskosten**
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen und somit **vorbeugen** von Schmerzen und Verspannungen / **Prävention**
- **Muskelaufbau** und ein **hoher Kalorienverbrauch** während des Trainings sowie ein hoher Nachbrenneffekt sorgen für eine athletische, schlanke Figur
- **Vielseitiges Training:** Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeiten und Beweglichkeit werden gleichzeitig gefördert
- **Ausgleich zum (Arbeits-)Alltag:** Das sehr fordernde, anstrengende Calisthenics-Training bietet verstärkt die Möglichkeit, sich abzureagieren und negative Gefühle sowie Stress abzubauen
- **Erlernen von Disziplin und Ehrgeiz:** Da es in der Regel keine kostenpflichtige Mitgliedschaft im Studio oder feste Trainingszeiten gibt, erfordert das regelmäßige und intensive Calisthenics-Training viel Disziplin und Willenskraft. Hoch gesteckte Trainingsziele wie beispielsweise die „Human Flag“ zu schaffen, weckt den Ehrgeiz und das Durchhaltevermögen. Das wirkt sich auch auf andere Lebensbereiche positiv aus.
- **Sozialer Faktor:** Niemand wird aus dem Calisthenics Movement ausgeschlossen, die Trainingsstätten sind für jeden frei zugänglich. Dadurch kommt man mit vielen anderen Sportlern in Kontakt, die man auf anderem Wege vielleicht nicht kennenlernen würde. Die gegenseitige Motivation und das gemeinsame Trainieren von Athleten mit verschiedenem sportlichem Niveau fördern die **Sozialkompetenzen**.
- **Intensives Stabilisationstraining:** Vor allem die **Rumpfmuskulatur** sowie der **Schultergürtel** müssen mehr oder weniger bei jeder Calisthenics-**Übung** unterstützend einspringen.
- **Training an der frischen Luft:** Insbesondere in den dunklen Monaten wird durch das Outdoor-Workout die Produktion des Sonnenvitamins Vitamin D sichergestellt.

- **Faktor Wetter:** Die ursprüngliche Calisthenics-Form ist das Outdoor-Training, ganz gleich bei welchem Wetter. Bei großer Hitze, starkem Regen oder Dunkelheit im Winter kann das Workout daher nur eingeschränkt möglich sein.

Mit freundlichen Grüßen

Eckart Grundmann
– Fraktionssprecher –

Dennis Sonne
– Stadtverordneter –

Die Königsdisziplin: Human Flag.

Beispiel-Park in Olfen

Beispiel-Park in Delmenhorst