



Fitness-Zentrum im Freien

Für ihren „Familiensportpark“ wird die Turngemeinde Groß-Karben beim ODDSET-Zukunftspreis ausgezeichnet

Es ist elf Uhr morgens und um die null Grad an einem der ersten Tage des neuen Jahres. Kein Wunder, dass wir bei unserem Ortstermin im „Familiensportpark“ der Turngemeinde Groß-Karben alleine sind. „Das Gelände wird aber auch im Winter genutzt“, weiß Dagmar Heber. Die Sportkoordinatorin der TG wohnt ganz in der Nähe des neben der Vereinshalle angelegten Parcours und beobachtet in der kalten Jahreszeit immer wieder Jogger, die nach ihrer Laufeinheit an den Geräten noch etwas für Kraft und Koordination tun. Der Familiensportpark der TG Groß-Karben (Motto: „Hier macht Gesundheit Spaß“) ist ein Outdoor-Fitnessstudio – und für alle kostenfrei nutzbar.

Für jedermann jederzeit

Auf dem Gelände sind aktuell zehn Stationen installiert – da gibt es Geräte für Rückenstreckung, Armzug oder Liegestütz, Stangenkonstruktionen zum Dehnen, eine schwebende Plattform für das Koordinationstraining bis hin zur Balancierstrecke inklusive fest installierter Slackline. Alles steht jedermann jederzeit offen, nicht nur den Vereinsmitgliedern, sondern allen Bürgern.

Die Umzäunung ist lediglich zum Schutz vor „Hunde-Tretminen“ angefertigt worden – und praktisch für Eltern mit Kleinkindern, die sich nicht unkontrolliert entfernen sollen.

Die Idee für den Familiensportpark hatte Heike Waller, die in der TG die Abteilung Fitness und Gesundheit leitet. „Durch die große Akzeptanz unserer Gesundheitsangebote und die von vielen gewünschte Erweiterung stießen wir auf räumliche Grenzen“, berichtet sie. Die Wiese nebenan, zu uneben für beispielsweise Ballspiele, bot Raum. 2013 wurde die Idee geboren und schon ein Jahr später in die Tat umgesetzt. „Unser Familiensportpark ist eine Mischung der früheren Trimm-Dich-Pfade im Wald und der seit einigen Jahren entstehenden Bewegungsparcours“, sagt Heike Waller.

Sponsoren und die Stadt helfen

Heute sind im Verein alle stolz über die Preise, die das Projekt einheimst, darunter im Jahr 2018 der zweite Platz beim ODDSET-Zukunftspreis des Hessischen Sports. „Am Anfang waren jedoch alle erst einmal skeptisch“, blickt Heike Waller zurück. Da war die Angst

O B E N

Heike Waller (links) und Dagmar Heber sind bei der TG Groß-Karben die treibenden Kräfte beim Projekt „Familiensportpark“.

Fotos: Oliver Kauer-Berk

vor möglichem Vandalismus, auch vor hohen Kosten. Heike Waller indes hatte sich in den Kopf gesetzt, alle Geräte über Sponsoren und Fördergelder zu finanzieren. Das ist gelungen.

Aus einem Drogeriemarkt-Wettbewerb stammten die ersten 5.000 Euro. Insgesamt 15 Sponsoren wurden dann gefunden, 30.000 Euro aufgetrieben und die Stadt Karben als Unterstützer gewonnen. Die Mitarbeiter des städtischen Bauhofs montierten die Geräte und warten sie. Bei der Stadt sei man froh, dass sich ein Verein um die Planung und Umsetzung eines solchen Fitnessparcours kümmere, berichtet Heike Waller. Anderswo hätten sich Gemeinden selbst um solche Einrichtungen für die Bürger zu kümmern. Also kein schlechter Deal für alle Beteiligten!



Im fünften Jahr nun stehen die robusten, speziell für den Außeneinsatz gemachten und nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ausgesuchten Geräte von zwei Spezialfirmen nun schon hier. Sechs weitere sollen in diesem Jahr hinzukommen. Plus eine Calisthenics-Anlage. Das ist eine Form des körperlichen Trainings mit einfachen, oft rhythmischen Bewegungen, für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Die Calisthenics-Anlage wird von der Stadt finanziert und soll im Jahr 2019 in der Mitte der Wiese aufgebaut werden.



Die Schule im Blick

Neben älteren, auf ihre Gesundheit fokussierten Menschen „wollen wir mit unserem Sportpark auch die Jugend ansprechen“, sagt Heike Waller, „nicht alle können sich Training im Fitnessstudio leisten.“ Dabei sei gerade hier Engagement angebracht. „Tests belegen, wie schlecht es um die Fitness von Schülerinnen und Schülern bestellt ist.“ Zielgruppen gibt es ausreichend für den Geräteparcours der Turngemeinde: Ortsansässige Kindergärten und Schulen können dieses „Fitnesszentrum im Freien“ in ihre Bewegungs- und Sportstunden einbauen, Vereinsmannschaften greifen für Trainingseinheiten darauf zurück. Durch den ebenerdigen und barrierefreien Zugang können auch Menschen mit Handicap hier aktiv werden.

Die Fitness der Menschen ist für Heike Waller, Dagmar Heber und ihre Mistreiterinnen und Mitstreiter das Ziel. Es geht weniger darum, neue Mitglieder für den Verein zu generieren. „Auch wenn unsere Erfolge nicht in Zahlen messbar sind“, erhalte die Turngemeinde Groß-Karben viele positive Rückmeldungen der Nutzer und freue sich über die Berichterstattung in den Medien. Und die Ideen sind noch nicht ausgegangen. Demnächst bietet der Verein auf dem Parcours einen neuen Fitnesskurs an: „Power-Gym – fit ins Frühjahr“. Allen, die mitmachen, dürfte auch bei noch kälteren Temperaturen schnell warm werden.

Oliver Kauer-Berk



LINKS/RECHTS

An der Balancierstrecke (links). Initiatorin Heike Waller auf der Pedalostrecke“ (rechts).

O B E N

Blick über den Familiensportpark.



Der Preis: Der Vereinssport in Hessen ist reich an guten Ideen. Diese wollen der Landessportbund und LOTTO Hessen mit der Vergabe des ODDSET Zukunftspreises des hessischen Sports bekannt machen: Seit 2005 werden beispielhafte Projekte, Modelle und Initiativen im Sportverein prämiert. Eine Jury um den ehemaligen Bundesforschungsminister Prof. Dr. Heinz Riesenhuber legt die Preisträger und die Höhe des jeweiligen Preisgeldes fest, das von LOTTO Hessen zur Verfügung gestellt wird. In einer Serie stellen wir die Projekte der Preisträger vor.



Der Verein: Die Turngemeinde Groß-Karben 1891 e.V. bietet ein breit gefächertes Angebot von mehr als 40 Sportgruppen in den Abteilungen Kinderturnen, Wettkampfturnen, Fitness & Gesundheit, Volleyball, Badminton, Leichtathletik, Turnspiele und Freizeit. Dem Verein gehören rund 1.000 Mitglieder an. Stark vertreten sind die älteren und die ganz jungen Jahrgänge, insbesondere die Angebote im Gesundheits- und Rehasport stoßen vermehrt auf Resonanz. Mit der Turnhalle am Park in Groß-Karben verfügt die TG über ein eigenes Domizil. Die große Akzeptanz der Gesundheitsangebote führte letztendlich zum „Familiensportpark“, den die TG auf der Übungswiese neben der Turnhalle errichtete. Mit diesem Projekt landete der Verein 2018 auf dem mit 8.000 Euro dotierten zweiten Platz beim ODDSET-Zukunftspreis des Hessischen Sports. Mehr Infos: www.tg-gross-karben.de.