

Pressemitteilung

06. Mai 2021

Calisthenics-Anlage in Fürth übergeben

Die Planungen zu einer „Bewegungsstätte für Generationen“ am Stadion in Fürth starteten bereits vor einem Jahr. Acht Familienväter aus den Vereinen SV Fürth, TV Fürth und FC Fürth hatten eine gemeinsame Vision und werden vereinsübergreifend etwas für ihre Heimatgemeinde tun. Philip Konrad, Christian Keil, Valeri Biljuk, Christof Hölzing, Robin Heilmann, Mark Lang, Nico Fabiano, Fritz Eisenhauer und Sebastian Eisenhauer entwickelten ein Konzept, indem Spiel, Sport und das soziale Miteinander aller Generationen vereint werden.

Das durch bürgerschaftliches Engagement getragene Projekt begeisterte die Sparkassenstiftung Starkenburg. „Wir ergänzen die neue Bewegungsstätte mit einer Calisthenics-Anlage“, lädt Stiftungsmanagerin Andrea Helm zum Fitness-Training mitten in der Natur ein. Calisthenics zählt zu den Ganzkörper-Workouts und beansprucht so sämtliche Muskeln im Körper, vor allem aber den Schultergürtel. In erster Linie zielt das Training auf Muskel- und Kraftaufbau durch die Optimierung natürlicher Bewegungsabläufe. Bereits 2015 eröffnete die Sparkassenstiftung Starkenburg eine Calisthenics-Anlage am Bruchsee im Generationen-Bewegungsparcours. „Die Nutzung ist bei jedem Wetter hoch, auch Schulsport vom Starkenburg Gymnasium findet dort statt“, informierte Andrea Helm. Er unterstrich, dass sich der Stiftungsvorstand bewusst für die langlebige Edelstahlvariante entschieden hat. Gerade jetzt, wo Fitness-Studios geschlossen haben, ist die Übergabe der Calisthenics-Anlage für Eigengewichtsübungen und Muskelaufbau genau zum richtigen Zeitpunkt gekommen. Die erste Weltmeisterschaft für Calisthenics bzw. Street-Workout wurde erstmals 2011 in Riga ausgetragen. „Wir sind gespannt, ob künftig auch ein Fürther daran teilnehmen wird. Der Grundstein ist gelegt“, spornte Andrea Helm an.

Freude über die neue Fitness-Station gab es auch bei Christian Keil: „Die Calisthenics-Anlage passt super in unser Konzept eine generationsübergreifende Begegnungsstätte zu schaffen, die allen Anforderungen der heutigen Aktivitätsplanung gerecht wird“. Familien haben die Möglichkeit ein Training oder Spiel zu besuchen, während die Geschwisterkinder auf dem neuen Spielplatz heruntrollen können, und sich Eltern und Jugendliche auf dem angrenzenden Calisthenicspark sportlich betätigen. „Es ist unseren Vereinen wichtig, den Spaß an der Bewegung aufrechtzuerhalten und dafür neue Anreize an einem zentralen Punkt zu schaffen“, fasst Christian Keil zusammen.

In drei Schwierigkeitsstufen können mindestens acht Kraftmodule wie Hangeln, Klimmzug und Handstand ausgeführt werden. Mit den Dips werden Brust, Schultern und Trizeps trainiert. Anfänger können sich langsam von einer Stuhlkante zur freischwebenden Ausführung vorarbeiten. Die ideale Übung für eine starke Körpermitte ist das Beinheben. „Auf einer Einleitungstafel sind alle Übungen anschaulich erklärt“, informiert Andrea Helm.

Bürgermeister Volker Oehlenschläger sieht in der neuen Calisthenics-Anlage eine Aufwertung für das Fürther Stadion und hofft, dass die Anlage von vielen Sportlern genutzt werden wird. Markus Lutz, von der Firma Playparc, die für den Aufbau gemeinsam mit den Mitarbeitern des Bauhofes Fürth sorgte, wies auch darauf hin, dass durch eine solche Anlage auch oftmals neue Sparten in Vereinen gegründet werden können.

