Pressemitteilung

29.06.2026

Vital-Pfad mit sieben Fitness-Stationen in Grasellenbach eröffnet

Unter dem Credo „Stiftung in Bewegung“ eröffnete die Sparkassenstiftung Starkenburg den Vital-Pfad – einen rund einen Kilometer langen Fitnessweg, der von Hammelbach nach Litzelbach und zurückführt.

„Das Projekt wurde in enger Zusammenarbeit mit der Gemeinde Grasellenbach realisiert“, und bedankte sich Stiftungsmanagerin Andrea Haaf insbesondere bei Miriam Sauer und André Schneider sowie allen Mitarbeitenden des Bauhofes der Gemeinde für die Unterstützung. Startpunkt war bei der Einweihung der Parkplatz in Hammelbach (Litzelbacher Straße). Bürgermeister Markus Röth betonte die Bedeutung des Vorhabens für die regionale Gesundheitsförderung und bedankte sich bei der Sparkassenstiftung Starkenburg für das Engagement: „Der Vital-Pfad ist ein lebendiges Symbol für gemeinschaftliche Aktivität und nachhaltige Gesundheit.“

Für die regional verankerte Stiftung ist der Vitalpfad einer von fünf weiteren Fitness- und Bewegungsparcours, die in diesem Jahr noch entstehen. Aufgewendet werden hierfür insgesamt 200.000,00 Euro, davon 36.000,00 Euro in Grasellenbach, der Stiftungsmittel zur Förderung von Aktivität im Freien zum Nulltarif. „Nur den eigenen Schweinhund muss jeder überwinden und sich auf den Weg machen“, schmunzelte Andrea Haaf, die für das sportliche Projekt der Stiftung federführend tätig ist.

Bei der Eröffnung stellte Jörg Birle, Vertriebsleiter der Firma Playparc, detailliert die sieben Fitness-Stationen. An der „Slackline-Station“ wird Gleichgewicht und Koordination geschult. Ein Training, das laut Birle nicht nur die Körperwahrnehmung stärkt, sondern auch das Selbstvertrauen in Bewegung fördert. Die „Beinbeweger-Station“ setzt auf rhythmische Auf- und Abbewegungen, um die Muskulatur von Oberschenkel und Gesäß gezielt zu aktivieren und gleichzeitig die Hüftmobilität zu verbessern. Beim „Hüftschwung“ werden dynamische Kreis- und Schwingbewegungen genutzt, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren und die Bewegungsfreiheit im Alltag zu erhöhen. „An allen Stationen kann in drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen trainiert werden“, ergänzte Andrea Haaf. So können auch nach einigen Wochen regelmäßigem Training ein ganz neues Fitnesslevel erreicht werden.

Zu den Fitness-Stationen zählt auch eine „Suspensions-Hangelleiter“. Diese kombiniert Kletterelemente mit hängenden Griffen, sodass durch kontrolliertes Einhängen und Aufrichten die Rumpfstabilität, Schulter- und Griffkraft intensiv trainiert werden – ein

Training, das Jörg Birle als ideale Vorbereitung für alltägliche Belastungen bezeichnet. Das „Calisthenics-Fünfeck“ bietet ein vielseitiges Kraftmodul: „Push-Up/Row-Up“-Übungen beanspruchen Brust-, Rücken- und Armmuskulatur, Klimmzüge fordern den Rücken und den Bizeps, und „Dips“* trainieren Trizeps und Schultern. „Eine Bauch-Schrägbank sorgt für eine gute Figur im Schwimmbad“, weist Markus Röth auf das naheliegende Freibad hin.

An der Faszientrainer-Station können gezielte Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Beweglichkeit erhöht werden. Herzstück des Weges ist die Fitnessbank. Sie dient als stabile Basis für klassische Kraftübungen wie Bankdrücken oder Schulterdrücken, Liegestütz oder kann einfach nur als Entspannungsbank genutzt werden. Alle Übungen sind an den jeweiligen Stationen an Info-Tafeln erläutert. Eine Haupttafel an beiden Zugängen zum Vitalpfad (in Hammelbach und in Litzelbach“) führt in die Thematik ein, zeigt Übungsanleitungen, Grundregeln und Empfehlungen auf.

Ein besonderes Highlight der Eröffnung war der musikalische Beitrag des Kinderchores der Waldeslust Scharbach unter der Leitung von Susanne Hoffmann-Rettig.

Fitnessbank