



Fitness-Studio im Grünen: Thomas Schack, Ludwig Vogel und BGW-Geschäftsführer Norbert Müller an einem der neuen Sportgeräte (v.l.).

FOTO: GABRIEL JÜLKE

Trimpfad im Garten

BGW eröffnet Bewegungsparcours an der Carlmeyerstraße

VON GABRIEL JÜLKE

■ Bielefeld. Ilse Gieselmann (80) steht unter blauem Himmel an einem Sportgerät und trainiert mit Kurbeln ihre Arme. Wieder in ihrer Wohnung ist sie innerhalb weniger Minuten, denn ihr „Fitness-Center“ steht direkt in ihrem Vorgarten. Die BGW eröffnete jetzt ihren „Bewegungs-Parcours im Wohngebiet“ in der Wohnanlage an der Carlmeyerstraße.

Konzipiert wurde der Trimpfad von Sportwissenschaftlern, Physikern und Psychologen der Universität Bielefeld. An einer insgesamt 520 Meter langen Finn-Bahn – einer mit Rindenmulch ausgelegten Laufstrecke – können sich die Anwohner jetzt an 13 Stationen körperlich fit halten.

„Wir wollten, dass die Außenflächen der Wohnanlagen zu mehr nützen, als nur zum Rasen-

mähnen“, erklärt Norbert Müller Geschäftsführer der BGW. Zu dem Parcours inspiriert worden sei er durch einen Bericht über Volkssport in China, so der Initiator des Projekts. Dort gäbe es viele solcher Parcours.

„Im Rentenalter spielt sich das Leben zunehmend im Wohnumfeld ab. Wir wollen mit dem Parcours dieses Umfeld attraktiver gestalten und Treffpunkte schaffen“, so Müller.

Daher beinhaltet der Trimpfad nicht bloß Kraftübungen. Es geht auch viel um Körpergefühl, Gleichgewicht, Koordination. Zusätzlich gibt es einen Tai Chi und einen Boule Platz sowie ein großes Schachfeld.

Ilse Gieselmann findet den Parcours jedenfalls gut. „Es wäre natürlich schön, wenn jemand mitmacht, aber ich werde hier auch ganz alleine trainieren“, freut sich die Rentnerin.

INFO

Pilot-Projekt

◆ Wenn das Pilot-Projekt gut läuft, hofft Norbert Müller weitere Parcours in ganz Bielefeld anlegen zu können.

◆ Thomas Schack, Sportwissenschaftler der Universität Bielefeld: „Wir haben geschaut wer dort wohnt und dann spe-

zielle Übungen für genau diese Zielgruppe ausgesucht.“

◆ Zur Einführung und zum Kennenlernen der Geräte und Übungen bietet das Team um Thomas Schack in den nächsten zwei Monaten wöchentliche Kurse an.