



Prof. Dr. Thomas Schack, Heiko Lex und BGW-Chef Norbert Müller (von links) testen den Oberkörper-Er- | gometer: Jeder kann ein individuell angepasstes Trainingsprogramm auf dem Parcours absolvieren.

# Den Spaß an der Bewegung fördern

BGW eröffnet ersten Fitness-Parcours im Wohngebiet

■ Von Michael Schläger  
(Text und Foto)

Bielefeld (WB). Die Mieter der BGW-Wohnungen an der Carlmeierstraße haben jetzt ein kostenloses Fitness-Studio direkt vor der Haustür. Die Wohnungsgesellschaft hat dort einen Bewegungsparcours einschließlich einer 520 Meter langen Finn-(Lauf-)bahn eingerichtet.

»Wir wollen damit etwas gegen den Bewegungsmangel vieler Menschen tun«, sagt BGW-Chef Norbert Müller und erzählt, dass er sich die Idee aus China abgeschaut habe. Dort gebe es in vielen Wohnquartieren öffentliche Fitnessanlagen. »Und die werden dort reichlich genutzt.«

Dass auch der Bewegungsparcours an der Carlmeierstraße von

den Menschen angenommen wird, hofft Prof. Dr. Thomas Schack, Sportwissenschaftler an der Uni Bielefeld. Sportwissenschaftler, Physiker und Psychologen der Hochschule entwickelten das Konzept gemeinsam. Schack: »Wir wollten ein Angebot für alle Menschen, die in diesem Gebiet wohnen, schaffen: vom Kind bis zum Senior.«

So trifft man sich jetzt am Beinergometer oder an der Brustpresse, verabredet sich zu einer Boule-Partie oder zum Schachspiel gleich an der BGW-Zentrale, wo ein Großfeld eingerichtet wurde. Gerade auch die Älteren sind willkommen. Insgesamt besteht der Parcours aus 16 Stationen.

Damit das neue Angebot auch gut angenommen und eingeführt wird, gehören Sportkurse unter professioneller Anleitung zum Konzept. Immer dienstags von 18.15 bis 19.15 Uhr und donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr ist Fitnessstrai-

nerin Paola Reißig vor Ort. Nutzen kann den Fitness-Parcours jeder. So sind denn auch an der Carlmeierstraße die Partner aus dem Quartier mit im Boot. Dazu gehört die Baugenossenschaft Freie Scholle genauso wie das AWO-Mehrgenerationenhaus am Heisenbergweg oder der Verein Alt und Jung Südwest.

Müller denkt unterdessen schon weiter, kann sich vorstellen, dass »Outdoor-Fitness-Studios« auch in anderen BGW-Siedlungen und auch zusammen mit anderen Partnern realisiert werden könnten. Den Vergleich mit den Trimm-Dich-Pfaden der 70er Jahre mag er aber nicht so gern: »Da ging es sehr stark um Leistung. Bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt.«

Den hatten bei der offiziellen Eröffnung am Samstag viele Bewohner des Quartiers, so dass sich das Ereignis schnell zu einem kleinen Stadtteilstoff entwickelte.