

Zürichsee-Zeitung

ZRZ
 Zürcher Regionalzeitungen

Obersee

Street Workout soll Rapperswil-Jona erobern

RAPPERSWIL-JONA. Der Verein Street-Workout.com will Menschen zum Sporttreiben animieren und baut dazu öffentlich zugängliche Sportanlagen. In St. Gallen wurden bereits drei dieser Parks realisiert. Nun soll eine Anlage in Rapperswil entstehen.

Das Projekt steht noch ganz am Anfang. Doch schon bald sollen in Rapperswil Stangen zum Klettern, Turnen und Hangeln mitten in der Stadt einladen. Vor kurzem traf sich der Verein Street-Workout.com für erste Abklärungen mit dem Belstran. Der Verein hat bereits mehrere solcher Mini-sportanlagen in der ganzen Schweiz gebaut, die meisten davon in St. Gallen. Acht weitere ste-

hen unter anderem in Bern, Basel und Zürich.

Das Projekt ins Rollen gebracht haben einige junge Männer aus Rapperswil-Jona, welche sich für mehr Aussenportanlagen einsetzen. Dass diese Anlagen berechtigt ist, zeigen die bereits bestehenden Fitnessgeräte auf dem Areal der Hochschule. «Diese Geräte werden sehr genutzt», sagt Dani Alge, Mitbegründer des Ver-

eins Sportwärts. Alge ist begeistert von den Plänen der Stadt, nun auch noch eine Street-Workout-Anlage zu realisieren.

Urbane Sportanlagen

Im bereits bestehenden Vita-Parcours in Jona sieht Roman Rindbacher, Mitbegründer des Vereins Street-Workout.com, keine Konkurrenz. Beim Vita-Parcours wurden die Übungen an mehreren Stationen durchgeführt. Die Street-Workout-Anlagen seien hingegen auf kleinstem Raum aufgebaut. An einer einzigen Anlage könne so eine Vielzahl an Übungen gemacht

werden. Der grösste Unterschied zum herkömmlichen Vita-Parcours bestehe aber beim Standort, sagt Rindbacher. Im Gegensatz zu den meist im Wald gelegenen Parcours stehen die Parks des Vereins allseits mitten in der Stadt. «Gerade für Frauen, die den Wald in der Dunkelheit meiden, sind die zentralen und gut beleuchteten Fitnessanlagen eine attraktive Möglichkeit, um auch am Abend draussen Sport treiben zu können.» Auch für Alge ist die zentrale Lage der Street-Workout-Anlagen von grosser Bedeutung. Die gute Erreichbarkeit sei elementar, damit

auch viele Leute die Anlage nutzen würden.

Schwierige Standortfindung

Einen geeigneten Standort zu finden, sei aber nicht ganz einfach, sagt Karl Felder von der Stadt. Die Anlage sollte beispielsweise nicht zu nahe an Wohnquartieren liegen, da es sonst schnell einmal zu Lärmklagen kommen könnte. Erst wenn ein geeigneter Standort gefunden sei, könnte die Stadt mit der weiteren Planung fortfahren. Wann genau die erste Street-Workout-Anlage in Rapperswil eröffnet wird, ist noch offen.

Dani Wyler

SEITE 2



Michael Rindbacher und Eric Manser (rechts) als «Human Flag» im Street-Workout-Park an der Volkshausstrasse in St. Gallen.

Street-Workout.com

Ein Spielplatz für Erwachsene

RAPPERSWIL-JONA Street Workout nennt sich die neue Sportart, die an rund einem Dutzend Anlagen in der Schweiz betrieben werden kann. Den Trend in die Schweiz gebracht haben ein paar junge Männer aus St. Gallen.

Das umgeschulte Auge hält die Klettergerüste aus Metall wohl für einen Kinderspielplatz. Nur die Rutschlehn und das «Girnele»-Schild. An den Stangen turnen normalerweise aber keine Kinder herum, sondern ausgewachsene Männer und Frauen. So zum Beispiel Roman Binschbacher und die Mitbegründer seines Vereins Street-Workout.ch, welche diese Anlagen realisiert haben.

Die Street-Workout-Szene kommt ursprünglich aus den USA, wo Jugendliche aus weniger privilegierten Quartieren Treppengeländer und Baugerüste kurzweilig zu Fitnessgeräten umfunktionierten. Dabei entstanden unglückliche Muskelbrüche wie beispielsweise die «Human Flag», bei der man sich horizontal an der Metallstange festhält und wie eine Flagge im Wind steht. Die Bilder der teils weghaligen Fitnessübungen verbreiteten sich rasend über Social Media und bald entstanden Trainingsanlagen, an welchen die Tricks nachgemacht werden konnten. Die Anlagen sind an der Grundidee des Street Workout angelehnt und daher so konstruiert, dass ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht ermöglicht wird ohne weitere Hilfsmittel.

In der Schweiz gab es 2012 keine solche Anlagen. Auf der Suche nach geeigneten Trainingsplätzen haben Roman Binschbacher und seine Freunde regelmässig Kinderspielplätze zum Fitnesspark umfunktioniert. «Dort wurden wir aber meistens schräg angeschaut.» Daher wandten sie sich mit ihren Anlagen, geeignete Trainingsplätze für Erwachsene zu schaffen, an die Stadt St. Gallen. «Dort stiessen wir auf grosses Interesse.» Nach der Realisation der ersten Anlage kamen bald weitere Projekte hinzu. Heute existieren bereits 12 Parks in über sieben Schweizer Städten. Mit Rapperswil könnte nun ein weiterer Standort hinzukommen.

Kurse für Jugendliche

Die Nutzung der Anlagen ist kostenlos. Der Verein finanziert sich einerseits über die Beiträge seiner unterdessen rund 100 Mitglieder. Zudem sind im Laufe der Zeit Kooperationen entstanden, beispielsweise mit der Migros-Klebschule, wo die Instrukturen regelmässig Kurse anbieten. Zusätzlich bietet der Verein Workshops an Schulen an, wo sie Turnlehrer über die vielen Möglichkeiten des kreativen Ausstattungsunterrichts unterrichten. «Wir wollen aufzeigen, dass Fitness mehr sein kann



Auch Frauen sollen mit solchen Bildern zum Training an den Street-Workout-Anlagen animiert werden.

Street-Workout.ch

als Laggestütze und Klimmzüge», sagt Binschbacher.

Auch im Jugendheim Platzesenhof in Oberzwil hat der Verein schon mehrere Workshops durchgeführt. Bald findet zudem ein Kurs für Senioren statt, wo gezeigt wird, welche Übungen an den Anlagen möglich sind.

Parks als sozialer Treffpunkt

Mit seinen Anlagen trifft der Verein den Nerv der Zeit. Fitness und Körperkultur steht nicht nur bei den Jugendlichen hoch im Kurs.

Beim Street Workout gehe es aber nicht um den perfekten Body, betont Binschbacher, sondern um Können. Es werden gezielt bestimmte Tricks eingeübt. Die gute Figur bei hartem Training sei ein netter Nebeneffekt.

Neben dem körperlichen Aspekt habe der Sport auch einen sozialen Hintergrund, sagt Binschbacher. «Unsere Parks sollen nicht nur der Fitness dienen, sondern auch ein Treffpunkt sein, wo sich Sportler austauschen können.» Draussen sei die

Hemmschwelle, mit anderen Sportlern in Kontakt zu treten, viel kleiner als in einem anonymen Fitnessstudio. Auch sei die soziale Durchmischung wesentlich grösser. «An der Anlage beim Kantonsspital St. Gallen trainieren Ärzte neben Studenten und Bauarbeitern», sagt Binschbacher.

Nicht nur für harte Jungs

Von dieser sozialen Durchmischung ist auf der Homepage des Vereins jedoch nur wenig zu sehen. Dort zeigen Fotos in erster

Linie junge, muskulöse Typen, welche sich in ihrem ärmellosen Shirt vermeintlich sportlich leicht an den Eisenstangen festhalten. Das sich Frauen oder ältere Menschen durch diese Bilder kaum zum Trainieren an den Anlagen animieren lassen, ist sich Binschbacher bewusst. Daher solle die Website in nächster Zeit angepasst und mit zusätzlichen Fotos ergänzt werden. «Dann wird der Internetauftritt noch besser zu unserem Grundsatz: Sport für alle passen.» *Dora Wyler*

Begegnungen im
Mittwoch, 16. März 2016

Einige weitere
Mittwoch, 16. März 2016

Was wollen wir
die Regierung

Mittwoch, 16. März 2016