

## Schwerpunkt Aus dem Vaduzer Gemeinderat

# Fitness für alle: Beim Rheinpark-Stadion soll ein Street-Work-out-Park entstehen

**Treffpunkt** Ab dem Sommer sollen sich Sportbegeisterte beim Rheinpark-Stadion in Vaduz in einem Street-Work-out-Park austoben können. Zentrales Trainingselement ist das eigene Körpergewicht.

VON DANIELA FRITZ

Die menschliche Flagge – bei welcher der Körper waagrecht von einer Stange absteht – ist eine der eindrucksvollsten Übungen beim Street-Work-out und zeigt, welche Trainingserfolge mit dem eigenen Körpergewicht erreicht werden können. Das kreative Krafttraining kann jederzeit und überall praktiziert werden und besteht aus zahlreichen Varianten von Klimmzügen, Liegestützen, Kniebeugen und vielem mehr. «Wir haben mittlerweile über 350 verschiedene Übungen», schreibt etwa der Schweizer Verein Street-Work-out auf seiner Homepage. Für die Flagge ist zwar viel Disziplin und hartes Training notwendig, Street-Work-out eignet sich aber auch für Anfänger, da der Schwierigkeitsgrad bei jeder Übung individuell angepasst werden kann. So kann etwa ein Klimmzug an einer tiefen Stange ohne den Einsatz des gesamten Körpergewichts vollführt werden, um den Einstieg zu erleichtern. Ausserdem sei das Training für jedermann geeignet, da mit dem eige-



Die «Human Flag» (menschliche Flagge) ist eine der Königsdisziplinen beim Street-Work-out. Ab dem Sommer können sich Sportbegeisterte auch in Vaduz an dieser Übung versuchen. (Foto: Shutterstock)

nen Körpergewicht gearbeitet werde und das Training aus natürlichen und gelenkschonenden Bewegungen bestehe. Neben der Kraft fördere das Training zudem die Körperbeherrschung und das Gleichgewicht.

### Street-Work-out in Vaduz

Künftig sollen sich Fitnessbegeisterte auch in Vaduz an solchen Übun-

gen versuchen können: Der Gemeinderat genehmigte dafür am 31. Januar einen Street-Work-out-Park beim Rheinpark-Stadion, wie aus dem gestern veröffentlichten Sitzungsprotokoll hervorgeht.

Die Arbeiten dazu sollen im Frühjahr starten und bis zum Sommer abgeschlossen sein. Die Kosten wurden gemäss Sitzungsprotokoll auf

75 000 Franken veranschlagt, der Gemeinderat gewährte bereits einen entsprechenden Kredit. Zudem liege eine schriftliche Zusage der Migros Genossenschaft Ostschweiz vor, die das Projekt im Rahmen von «Migros-Kulturprozent» mit einem Beitrag von 15 000 Franken unterstützen will. Dies würde die Kosten für die Gemeinde auf 60 000 Franken sen-

ken. Der Bevölkerung soll das Sportangebot dann kostenlos zur Verfügung stehen.

### Inspiration aus St. Gallen

Als Vorbild dient Vaduz der erste Street-Work-out-Park der Schweiz, welcher im November 2012 in St. Gallen eröffnet wurde und mittlerweile auch in anderen Kantonen kopiert wurde. Da die Übungen auf den Geräten nicht über lange Dauer herrsche auf der Anlage ein Mix von aktiven und passiven Sportlern. «Diese Kombination trägt dazu bei, dass der Street-Work-out-Park nicht nur sportlicher, sondern auch kommunikativer Treffpunkt ist», lauten die Erkenntnisse aus St. Gallen. Die Anlage sei zwar stets gut frequentiert, aber nicht übernutzt.

Diese positiven Erfahrungen sowie das stetig steigende Fitness- und Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung bewegte die Vaduzer dazu, selbst einen solchen Park zu errichten. Dieser soll an den bestehenden Spielplatz beim Rheinpark-Stadion angrenzen. «Während sich dann beispielsweise die Kinder auf diesem Spielplatz aufhalten, trainieren die Eltern nebenan und gehen mit gutem Beispiel voran», lautet die Idealvorstellung im Protokoll.

Der Park entsteht in Zusammenarbeit mit dem Verein Street-Work-out, der in St. Gallen den ersten Street-Work-out-Park der Schweiz errichtete. Nach diesem Vorbild soll nun auch ein Pendant in Vaduz entstehen. Mehr zum Verein unter [www.street-workout.com](http://www.street-workout.com).