

Training von der Gemeinde zur Verfügung gestellt

Von Andrea Vieira

Im Seepark Arbon gibt einen neuen Street-Workout-Park. Ein solcher Park bietet vielseitige Trainingseinheiten für jedermann.

Arbon Der neue Street-Workout-Park könnte als eine Art Vitaparcours-Station-2.0 bezeichnet werden. Der Sinn und Zweck eines solchen Parks ist, die Bevölkerung zur Bewegung zu animieren. Der Verein street-workout.com, der diesen

Roman Rindisbacher, Präsident Verein street-workout.com



Solch ein Park soll auch ein Treffpunkt sein, um sich gegenseitig zu motivieren oder neue Freundschaften zu schliessen. Zudem ist er wartungsarm und gibt der Gemeinde kaum Mehraufwand.

Fabian Gemperle, Sportler



Ich kenne den Street-Workout-Park in Goldach und gehe dort oft trainieren. Wenn es viele Leute hat, wird es oft eng, um seine Übungen durchzuführen. Dafür lernt man neue Leute kennen, man ist draussen in der Natur und an der Sonne.

Park verwirklicht hat, verspricht das allen, welche die Geräte ohne Probleme nutzen können. Ein Street-Workout-Park ist zudem frei zugänglich. Solche Parks kennt man im Ausland schon länger, hier in der Region sind sie erst im Kommen. Der kürzlich in Arbon eröffnete Park ist der 27. der Schweiz. Im Stadtparlament haben 16 dafür und 13 gegen den Bau des Parks gestimmt. «Gegenüber dem Skatepark waren die Leute auch zuerst skeptisch, aber jetzt wird er rege genutzt. So wird es auch mit dem Street-Workout-Park sein», so N. Egger, eine Besucherin, welche an der Eröffnung des Parks dabei war. «Wenn ein Street-Workout-Park von einer Gemeinde abgelehnt wurde, dann meistens mit der Begründung, dass das Budget fehle oder erst gerade für etwas anderes investiert wurde», sagt Roman Rindisbacher, Präsident des Vereins street-workout.com. Der Park in Arbon sei zur Hälfte durch Sponsoren finanziert worden.

Im Freien trainieren, härtet ab

In einem Street-Workout-Park kann an Stangen mit seinem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Die Instruktionen dazu gibt es an den Workshops, welche je einmal im Frühling und im Herbst stattfinden. Ansonsten kann jeder selbst herausfinden, welche Übungen er an den Turngeräten machen kann. An der Infotafel beim Park ist die Webadresse des Street-Workout Vereins vermerkt, auf der sich die Besucher über den Verein und die Trainings informieren können. So ein frei zugänglicher Street-Workout-Park bietet seine Vor- und Nachteile. Die Nachteile sind, es gibt keine Anleitung vor Ort und man ist der prallen Sonne oder dem strömenden Regen ausgesetzt. Die Vorteile hingegen sind, dass zu jeder Tages- und Nachtzeit und nach Lust und Laune trainiert werden kann. Zudem wird an der frischen Luft trainiert.

Evelyn, Physiotherapeutin und N.Egger, Besucherin



Evelyn, Physiotherapeutin (links)

Ich finde, in einem solchen Park sind die Sportler kollegialer untereinander, als in einem Fitnessstudio. Zudem werden meist die Übungen im Fitnessstudio zu schnell oder unkontrolliert ausgeführt. Mein Rat ist zuerst einen Workshop zu besuchen, bevor man einen Street-Workout-Park nutzt.

N.Egger, Besucherin (rechts)

Ich werde diesen Park nicht besuchen, weil ich lieber jogge, Fahrrad fahre oder Pilates mache. Ich finde es aber eine super Sache und von der Gemeinde grosszügig, dass sie den Park frei zur Verfügung stellt. Es ist toll für die Jungen, welche sich kein Fitness-Abo leisten können.