



Und hinten ist der See (zu ahnen): Die Übungsleiterinnen Anja Nowitzki (links) und Sandra Fisseler bei einer Übung mit Band bei Sport im Park um Ufer.

FOTOS: MARIUS HAMEL (4), GERHARD MENKEL



Cooler Kulisse: Tabata mit Übungsleiterin Heike Wollgarten auf den unteren Sonnentreppen in Bad Wildungen.

Bewegung umsonst und draußen

Aktion Sport im Park in acht Kommunen – Für den Sportkreis ein Erfolgsmodell

VON GERHARD MENKEL

Waldeck-Frankenberg – Ein paar Quadratmeter Wiese, ein lauer Abend ohne Regen, ein Bluetooth-Lautsprecher: Das Rezept für eine gelingende Sportstunde kann sehr einfach sein. Natürlich, zum ganzen Glück braucht es Anleitung, ein gutes Händchen, anders: Frauen wie Sandra Fisseler und Anja Nowitzki. Die beiden erfahrenen Übungsleiterinnen von der SG Diemelsee geben seit Mitte Juli am, genau, Diemelsee in Heringhausen regelmäßig Training unter freiem Himmel – sie machen das erste Mal mit bei der Aktion „Sport im Park“.

Unter diesem Leitbegriff bieten Vereine in Waldeck-Frankenberg von Nord bis Süd in diesem Sommer zahlreiche Möglichkeiten, kostenlos zu sporteln. Ob man bewegt in die Woche starten, seinen inneren Yogi entdecken oder der Wirbelsäule ein gutes „Frühstück“ servieren möchte: Das komplette Programm listet 21 unterschiedliche Bewegungsangebote an 43 festen Terminen auf. Es ist das umfangreichste aller hessischen Sportkreise. „Und jetzt schon ein großer Erfolg“, sagen Kerstin Mühlhausen und Marius Hamel von der Servicestelle des Sportkreises, der die verschiedenen Angebote koordiniert und unterstützt.

In acht Großgemeinden von Diemelstadt und Diemel-

see bis Frankenberg und Allendorf können Menschen nahezu jeden Alters auf ihre Bewegung kommen. „Der älteste Teilnehmer bei uns war 84“, erzählt Sandra Fisseler. Heute, an diesem Montag stehen vor allem Frauen auf der Wiese zwischen Campingplatz und Hessens zweitlängster Bank am Heringhäuser Ufer und bewegen sich im Takt der Musik. Ihr Alter? 20 plus.

Montags ab 17.15 und donnerstags ab 9.15 Uhr geben entweder Sandra Fisseler (49) oder Anja Nowitzki (50), beide besitzen sie die B-Lizenz im Gesundheitssport, für ihre wechselnden Gruppen den Übungstakt vor. Das Konzept: Training für den ganzen Körper, mal mit, mal ohne Handgerät. Hier sporteln vor allem Diemelseerinnen und Diemelseer, gelegentlich Urlauber, und auch Gäste aus Wildungen hätten sie schon gehabt, erzählt Nowitzki und versichert lächelnd: „Es macht Spaß.“

„Wir wollen alle erreichen, nicht nur die, die ohnehin Sport machen.“

Kerstin Mühlhausen

Sieht man gerade auch. So um die 25 Frauen (mehr) und Männer (weniger) treffen sich durchschnittlich in Heringhausen für je eine Stunde zu

Sport im Park, was eigentlich Sport am Ufer heißen müsste, und sie haben bei ihrer Bewegung immer den See im Blick. „Es ist ein Traum“, sagt Fisseler.

Die Bewegungsstunden der SG Diemelsee erfüllen ein wichtiges Kriterium für Sport im Park beispielhaft: Sie sind leicht zugänglich. „Niedrigschwellig“ sollten die Angebote sein, sagt der Landesportbund Hessen, der die Aktion ebenso wie der Sportkreis finanziell fördert. Dazu passt, dass alle Angebote gratis sind.

„Dieses Projekt vom Landessportbund ist ein Erfolgsmodell für unseren Sportkreis, und wir werden uns auch weiterhin finanziell beteiligen“, sagt auch Sportkreisleiter Uwe Steuber. Er sei mehr als zufrieden mit der Resonanz. Für das nächste Jahr hätten weitere Kommunen bereits Interesse signalisiert.

Das Interesse schwankt von Ort zu Ort und je nach Bewegungsform. „In Bad Wildungen haben wir bei zwei Angeboten regelmäßig 15 bis 35 Personen dabei, in Frankenberg sind es zwischen 4 und 25“, erzählt Hamel. „Es hängt immer vom Angebot ab.“ Außerdem müsse sich mancher Termin erst herumsprechen, sagt seine Kollegin Mühlhausen. Sicher ist: Sport im Park hat im Sportkreis schon Hunderte bewegt.

Entwickelt worden sei die Idee für Hessen in Frankfurt,



Sport im Stadtpark Korbach: Die Frauen haben sich zu Tanzfitness mit Trainerin Martina Wechsel zusammengefunden.

Die Angebote bei Sport im Park

Die Palette der Angebote bei Sport im Park umfasst Familien-Fitness (Korbach) oder „Familie in Bewegung“ (Allendorf) für Kinder und ihre Eltern ebenso wie eher Ausgefallenes wie Lindance (Frankenberg, Allendorf) oder „Frühstück für die Wirbelsäule“ (Schmittlotheim), dazu Klassiker wie Yoga (Korbach, Bad Wildungen), Radfahren (Diemelstadt), Nordic Walking (verschiedenen Standorte) sowie Wassergymnastik (Twiste). In Korbach konnte man sich auch zu „Spaziergängen mit Aufwärmübungen“ treffen, passenderweise im Stadtpark. Nur ein Teil der Angebote läuft noch. Eine Übersicht findet sich unter diesem Link: sport-wafkb.de/sportkreis/

erläutert Marius Hamel. „Man wollte wegen der begrenzten Hallenkapazitäten alternative Angebote ausprobieren und dabei den öffentlichen Raum nutzen.“ Zu knappe Hallenzeiten sind im Sportkreis nicht das große Thema, und doch hat sich die Aktion in Waldeck-Frankenberg bei ihrer nun zweiten

Auflage zu einer ordentlichen Welle aufgebaut: In keinem Sportkreis ist das Programm umfangreicher.

Los ging es vereinzelt schon im Mai. Ein Teil der Angebote ist bereits ausgelaufen, andere stehen noch bis tief in den September hinein im Plan. Am Diemelsee ist Ende August Schluss. Die Klien-

tel, die der Sportkreis bei der Aktion im Blick hat, ist nicht zuerst das Vereinsmitglied. „Wir wollen alle erreichen, nicht nur die, die ohnehin Sport machen“, erklärt Kerstin Mühlhausen. Ob und inwieweit das gelingt, soll nach der Saison bewertet werden.

Marius Hamel, der als Bewegungskoodinator des Landkreises sozusagen auch kraft Amtes mit dem Thema befasst ist, hat schon erste positive Rückmeldungen erhalten. In Bad Wildungen etwa habe eine Teilnehmerin durch Sport im Park die Motivation bekommen, „in den VfL zu gehen, um Sport zu treiben“. Auch Anja Nowitzki und Sandra Fisseler rechnen fest damit, dass Teilnehmende demnächst auch zu Übungsstunden des Vereins kommen. Da seien sie sich „ganz sicher“.



Unter Bäumen: „Bewegung & Entspannung“ mit Übungsleiter Günter Jekel auf dem Teichgelände im Frankenger Stadtpark.



Hier gibt's „Frühstück für die Wirbelsäule“: Ein Angebot in Schmittlotheim mit Übungsleiterin Heidrun Orlich-Dohl.