

5-Seen Wochenanzeiger - Hier werden Sie gelesen
2 x pro Woche mit ca. 2 Millionen Zeitungen

Rubrik: Gesamt · **Ort:** fuenfseenland

🕒 Donnerstag, 29.09.2022, 13:21 Uhr

Ein Gerät, aber ganz viele Übungen

Calisthenics-Park am Sportclub Wörthsee eröffnet



Eröffneten den Calisthenic-Park (von links): Initiatorin und Turnabteilungsleiterin Steffi Bilicky, Bürgermeisterin Christel Muggenthal, SCW-Vorstand Norbert Strangfeld und SCW-Kassier Matthias Fiedel. (Bild: SC Wörthsee/Christian Bonk)

Seit einem Jahr geplant, nun wurde er eröffnet: der Calisthenics-Park am Clubhaus des Sportclubs Wörthsee (SCW). Und das ließen sich weder Spender, Crowdfunding-Partner, Clubmitglieder noch die Wörthseer Bürgermeisterin Christel Muggenthal entgehen.

In ihrem Grußwort überraschte Christel Muggenthal die etwa 100 Eröffnungsgäste mit interessanten historischen Details zur Sportart Calisthenics. Schon die heroischen Spartaner nutzen diese Art Workout, um für anstehende Schlachten ihre Muskeln zu stählen. Calisthenics kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus dem Wortstämmen "Kalos", was so viel wie schön bedeutet und "Sthenos", dem griechischen Begriff für Kraft, zusammen. Und das trifft es im Kern: Beim Calisthenics-Training wird der Körper athletisch und ästhetisch geformt, nur mit der Energie des eigenen Körpers.

33.000 Euro Kosten

SCW-Vorstand Norbert Strangfeld, Kassier Matthias Fiedel und Initiatorin und Turnabteilungsleiterin Steffi Bilicky skizzierten die Projektschritte von der ersten Planung bis zum lang ersehnten Eröffnungstag.

Die 33.000 Euro Gesamtkosten konnte der Verein realisieren, weil er in Partnerschaft mit der VR Bank auf ein Crowdfunding-Konzept setzte. Dabei haben die Crowd-Spender eine Summe von 6.801 Euro, davon 2.645 Euro Zuschuss der VR-Bank aufgebracht. 15.000 Euro brachte der Verein aus eigener Kasse auf. Den Rest der Summe steuerten Einzelspender bei sowie die Gemeinde mit einem Zuschuss.

Fitness für alle

Um die Kosten niedrig zu halten, wurden noch etliche Stunden Eigenleistung erbracht, vor allem bei der Aufstellung, Betonierung und der Verlegung des sechs Tonnen schweren Fallschutzes, in den der Park nun eingebettet ist. Übrigens: Als Hommage an die Gemeinde Wörthsee steht die neue Anlage auch allen Wörthseer Bürgern als neue ganzjährige Fitness-Option zur Verfügung. Damit will der Verein ein bewusstes Zeichen setzen und ein echtes Miteinander in der Gemeinde über Vereinsgrenzen hinweg demonstrieren.

Die SCW-Turn-Kids unter Steffi Bilickys Führung zeigten den begeisterten Zuschauern ihr Können auf den Elementen des neuen Parks in einer choreografierten Athletik-Show.

Das bietet Calisthenics

Ein Calisthenics-Park ist ein zusammenhängendes Großgerät aus Stangen, Seilen und Leitern, die für die unterschiedlichen Übungen genutzt werden können. Dabei arbeiten die Sportler ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Die Anlage bietet unzählige Varianten fürs individuelle Workout, wobei jeweils ausschließlich der eigenen Körper die Grenzen und die Intensität des Trainings bestimmt. Calisthenics ist eine Ganzkörper-Workout-Methode, die den Körper trainiert und dabei äußerst schonend für Sehnen und Gelenke ist. Selbstverständlich gibt es in den kommenden Wochen nach der Eröffnung Einführungsveranstaltungen sowie Übungsanleitungen und Vorschläge auf Infotafeln am Gerät selbst.

URL: Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL <http://short.waz-up.de/5925079>

Copyright: Wochenanzeiger Medien GmbH