

Ein Spielplatz für Sportler

Effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht. Der Trend kommt aus den USA und nennt sich Calisthenics. Die erste Anlage wurde jetzt im Sportpark an der Parkstraße freigegeben

Von Felix Hoffmann

„Es war höchste Zeit, dass auch wir so eine Anlage bekommen“, erklärte Bernd Tischler. Bottrops Oberbürgermeister gehörte zu den ersten, die sich an den neuen Sportgeräten an der Parkstraße versuchten. Bundesweit gibt es bereits 800 Anlagen, eine steht jetzt im Sportpark: Der Calisthenics-Trend ist in Bottrop angekommen.

Kraftsport für Jedermann

„Ich bin richtig froh, dass ich jetzt nicht mehr bis nach Essen oder noch weiterfahren muss“, ließ Mara Post wissen. Die junge Oberhauserin hatte sich die Eröffnung der Calisthenics-Anlage in Bottrop rot in ihrem Kalender angestrichen und zeigte bei der offiziellen Eröffnung gleich, auf welche Weise man an den Geräten trainieren kann. Beobachtet wurde sie dabei unter anderem von Marius Lewald. Der Hürdensprinter des LC Adler Bottrop trug die Winterjacke des deutschen Bundeskaders, erahnte bereits mit gemischten Gefühlen, dass er sich in der Vorbereitung auf die kommende Saison auf schweißtreibende Einheiten unter freiem Himmel einrichten kann. „Mein Trainer wird die Anlage ganz sicher in meinen



Training mit dem eigenen Körpergewicht: Mara Post führte einige Übungen als Calisthenics-Expertin vor.

FOTO: MICHAEL KORTE

Trainingsplan einbauen“, erklärte Lewald mit einem Lachen auf den Lippen. Direkt neben ihm bemerkte Sven Helbing: „Wir haben jetzt endlich die Möglichkeit, auch einmal

nach draußen zu kommen.“ Helbing trainiert den Judo-Nachwuchs des JC 66 Bottrop in der Dieter-Renz-Halle. Die anliegende Calisthenics-Anlage komplettiert jetzt die

nahezu perfekten Trainingsbedingungen des Vereins.

Der LC Adler und der JC 66 waren auch die treibenden Kräfte für die Calisthenics-Anlage. Sportbund

und Stadt nahmen die Idee auf und sorgten innerhalb weniger Wochen für die Umsetzung. Auf einer Fläche von rund 200 Quadratmetern kann auf den robusten Geräten aus Aluminium und Edelstahl nun Kraftsport betrieben werden.

„Wir gehen davon aus, dass die Anlage nicht nur von den umliegenden Vereinen intensiv genutzt wird. Hier am Stadtgarten kommen viele Läufer und Jogger vorbei. Auch die Schulen sind eingeladen, das neue Angebot zu nutzen“, sagt Jürgen Heidtmann. Der Leiter des Bottroper Sport- und Bäderbetriebs sieht die Calisthenics-Anlage als sinnvolle Erweiterung des Sportparks. Zu den genauen Kosten des Projekts wollte sich Heidtmann nicht äußern, nur so viel: „Wir bewegen uns schon im fünfstelligen Bereich. Den genauen Preis kann ich nicht nennen, weil er das Ergebnis einer Ausschreibung ist.“

Heidtmann ist aber überzeugt davon, dass das Geld gut angelegt ist: „Wir werden uns in den kommenden Monaten genau anschauen, wie die Anlage genutzt wird. Sollte sie von unseren Sportlerinnen und Sportlern der Stadt angenommen werden, ist in Zukunft auch eine Erweiterung denkbar.“

S. auch Bericht Lokalsport