



Machen es vor: Melsungens Bürgermeister Markus Boucsein und Projektleiter Mario Okrafka bei der Übung „Bein heben“ an der Station des Aktiv-Pfads auf der Bartenwetzter-Brücke.

Foto: Herwig

Fitness in der Mittagspause

Auf dem Melsunger Aktiv-Pfad entlang der Fulda ist Training ohne Geräte möglich

VON CLEMENS HERWIG

MELSUNGEN. Entspannen, Dehnen, Kraft aufbauen – mit zehn Fitness-Stationen auf einem Rundweg um die Fulda soll der neue Melsunger Aktiv-Pfad zu unkompliziertem Training unter freiem Himmel ermutigen. Der Rundweg in direkter Nachbarschaft zur Innenstadt ist der letzte Baustein des Projekts Grüner Kilometer, mit dem die Grünzone näher an die Stadt heranrücken soll.

Der Fitness-Pfad ist 1,6 Kilometer lang und führt von der Bartenwetzterbrücke aus an der Fulda entlang, vorbei am neuen Grillplatz und dem Radweg nach Schwarzenberg. Über die Pionierbrücke geht es am anderen Fuldaufer zurück. An den zehn Stationen werden auf großen Schildern Fitnessübungen vorgestellt und erklärt.

Das Repertoire reicht von Klassikern wie Kniebeugen bis

zu etwas ausgefalleneren Übungen wie dem Adler im Sitzen. Die Übungen dauern wenige Minuten, in einer guten halben Stunde soll der Fitness-Pfad zu schaffen sein (siehe Hintergrund).

Neugier wecken

„Die Schilder sollen neugierig machen“, sagt Melsungens Bürgermeister Markus Boucsein mit Blick auf die Vorbeigehenden an der Station Nummer neun auf der Bartenwetzterbrücke. Er hofft darauf, dass die Melsunger und die Besucher der Stadt das flexible Sportangebot annehmen.

Eine Altersbegrenzung für den Fitness-Rundweg gibt es nicht. Das Konzept stammt ursprünglich von Sportstudenten der Universität Bayreuth und wurde für deren Uni-Campus entwickelt.

Schild wird vermisst

Die Ideen der Studenten wurden jetzt in Melsungen

umgesetzt. Derzeit stehen allerdings nur neun Stationen zur Verfügung. Station Nummer sechs unter der Schlossbrücke – Liegestütze an der Stange – hat nur drei Tage durchgehalten. Dann war das Schild verschwunden. Dort sei ein beliebter Jugendtreff, sagt Mario Okrafka, ohne dabei gleich eine Schuldzuweisung tätigen zu wollen. Ein neues Schild sei aber bestellt und der

Aktiv-Pfad bald wieder vollständig. Das Land Hessen hatte das nun abgeschlossene Projekt Grüner Kilometer mit 7000 Euro unterstützt, 10 500 Euro hatte die Stadt Melsungen aus eigener Tasche bezahlt. Dabei war der Abschluss mit dem Aktiv Pfad günstig: rund 400 Euro kosteten die Schilder an der Fulda – der Ersatz für Station Nummer sechs inklusive.

HINTERGRUND

So funktioniert der Aktiv-Pfad

An jeder der zehn Stationen werden drei Fitnessübungen vorgestellt, davon zwei für den Kraftaufbau und eine zum Dehnen. Außerdem werden Varianten für Einsteiger und Fortgeschrittene erklärt. Besondere Geräte gibt es nicht, sie werden aber auch nicht benötigt: als Trainingswerkzeug dient das eigene

Körpergewicht und die nächste Parkbank. Smartphone-Besitzer können einen Code einscannen und bekommen direkt ein kurzes Erklärvideo präsentiert. Einen festen Startpunkt für den Aktiv-Pfad gibt es nicht: Jede Station entlang des Rundwegs kann für den Einstieg herhalten. (cig)

Wie flexibel die Gliedmaßen des Melsunger Rathauschefs sind, davon konnte man sich jetzt bei der Vorstellung des neuen Aktiv-Pfads in Melsungen überzeugen. Fürs Foto wollten Bürgermeister Markus Boucsein und Projektleiter Mario Okrafka eine Übung vorführen. Und plötzlich ging es darum, wer das im Sitzen machen darf. „Ich habe Rücken“, sagte der Projektleiter zu seinem Chef. „Ich bin der Ältere“, antwortete der. Das Argument war offenbar stärker, denn Boucsein durfte letztlich sitzen, Okrafka musste stehen. Die Übung schafften dann aber beide mit links, verraten

DIE SCHNUDDLER