



Mit Haltung: David Gwizdz macht bei Calisthenics eine gute Figur. Die Sportart ist neu bei „Sport im Park“.

Fitness im Freien

Auftakt: Beim „Sport im Park“ waren trotz Hitze viele Bewegungsfreudige aktiv. In diesem Jahr sind einige Trend-Sportarten hinzugekommen

■ **Gütersloh.** Mit der Laufveranstaltung „Isselhorster Nacht“ und dem dreitägigen E-Jugend-Fußball-Festival um den „Strenge-Cup“ war der Sportkalender am Samstag schon mit zwei absoluten Höhepunkten besetzt. Einen dritten fügte die Arbeitsgemeinschaft „Siba – Sport im besten Alter“ hinzu.

Im fünften Jahr in Folge servierten die Ausrichter – ein Zusammenschluss aus den Fachbereichen Sport sowie Familie und Soziales der Stadt, dem Stadtsportverband, dem Kreissportbund sowie dem Seniorenbeirat – mit dem Auftakt des neunteiligen Aktions- und Bewegungsangebots „Sport im Park“ einen äußerst attraktiven Gesundheitscocktail für Fitnesswillige bis zu 85 Jahren.

„Die Grünflächen der Stadt sind auch Bewegungsflächen. Wir stehen für die Idee: Draußen sein, Vogelgezwitscher hören, die persönliche Fitness verbessern, die grauen Zellen anregen, Spaß in der Gruppe haben und nebenbei neue Sportarten entdecken“, fasste Margret Eberl vom Kreissportbund das von vielen jähr-



Mit Musik: TriloCHi steht für schwingende Bewegungen, die unter Anleitung von Silvia Glashoerster trainiert werden.

lichen Wiederholungstätern bereits seit dem Winter sehnsüchtig erwartete Angebot zusammen.

Die aktive, attraktive Freizeitgestaltung in Güterslohs grüner Lunge ist bewusst so ausgelegt, dass im festgelegten Angebotszeitraum von 60 Minuten im Sinne des unverbindlichen, kostenlosen Kennenlernens auch mehrere persönliche Bewegungsfavoriten ausprobiert werden können.

Insgesamt bieten an neun

Terminen zehn Sportvereine oder Verbände mit 28 Übungsleiterinnen und -leitern fast 100 Angebote an. In die sportliche Stammspieler-Garde um Erlebnistanz, Boule, Tischtennis, Beweg nach Kneipp, Fitness im Park, Schach, Qi Gong, Aerobic oder den letztjährigen Neuzugang Walking Football hatten sich mit TriloChi (Schwingende Bewegungen mit Musik), Calisthenics (Kraftsport mit dem eigenen Körpergewicht) und den nur

samstags offerierten Bewegungsspielen für Kinder auch drei neue Ertüchtigungsmöglichkeiten eingereiht.

Mit den beiden Letztgenannten wollen die Ausrichter den Gedanken des generationsübergreifenden Sportangebotes manifestieren. Margret Eberl: „Wir suchen immer nach neuen Ideen oder Ansätzen, wollen uns auch nach Möglichkeit mehr verjüngen“.

Sehr im Sinne der Teilnehmer war die im Vergleich zu den Vorjahren veränderte Anfangszeit. Die Startzeit am Samstag wurde bewusst von 11 Uhr auf 10 Uhr vorgezogen. Mittwochs geht es dafür mit Rücksicht auf Berufstätige erst um 19 Uhr, also eine Stunde später als bislang, los.

Vjollca Memaj vom Fachbereich Sport der Stadt fügt hinzu: „Auf vielen Feedbackbögen tauchte immer wieder der Wunsch nach leicht modifizierten Anfangszeiten auf. Dem tragen wir gerne Rechnung. Samstags steht oft viel auf dem Aufgabenzettel. Deshalb eine Stunde eher. Außerdem können wir so auch der Hitze ein Schnippchen schlagen.“