

Erster Spatenstich für Fitness-HotSpot erfolgt

Sport in Alltag integrieren



Der erste Spatenstich für den neuen Fitness-HotSpot im Lüdinghauser Stadion ist erfolgt. Mit dabei waren (v.l.) Barmer-Mitarbeiter Christoph Schlarman, Dennis Sonne vom Verein „LHX – Lüdinghausen Calisthenics“, Helga Wagner (Stadt Lüdinghausen), Henrik Mertens und Beigeordneter Matthias Kortendieck. Die Anlage soll noch im Herbst eröffnet werden.

Foto: Stadt Lüdinghausen

LÜDINGHAUSEN. Neben dem Vereinsheim des SC Union 08 auf dem Westfalenring-Stadion entsteht ein inklusiver Fitness-HotSpot, der innerhalb des Projekts Fitness-Locations von der Stadt Lüdinghausen unter Beteiligung der Barmer Krankenkasse und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) geschaffen wird. „Das ist ein echter Gewinn für unsere Stadt, ein weiteres sportliches Highlight“, wird der Beigeordnete Matthias Kortendieck in einem Presstext zitiert. Gemeinsam mit Stephan Bracht, Architekt der Firma SAL Landschaftsarchitektur GmbH, und Michaela Ruf-

ding vom DTB war Kortendieck federführend an der Planung beteiligt.

„Sport und Training an der frischen Luft tut der Gesundheit gut. Für uns ist das ein wichtiges Projekt unserer Präventionsarbeit“, so Barmer-Mitarbeiter Christoph Schlarman. Er war beim Spatenstich in einer Doppelrolle. Denn er engagiert sich auch in der Bürgerstiftung Lüdinghausen, die das Projekt forciert hat. „Anfangen hat alles mit der Erweiterung des Trimm-Dich-Pfad im Kranichholz. Bei den Umsetzungsüberlegungen wurden wir auf weitere Fördermöglichkeiten und Pro-

jektideen des Deutschen Turner-Bunds und der Barmer aufmerksam“, so Schlarman.

Zudem erhält die Stadt Lüdinghausen für die Gesamtmaßnahme bestehend aus Kunstrasenplatz und Fitness-HotSpot eine Förderung in Höhe von 750 000 Euro aus Mitteln des Landes NRW.

Hinter der Idee des Fitness-HotSpots steht, dass die Bürgerinnen und Bürger ein Sportangebot bekommen, das sie auf kurzem Weg erreichen und in ihren Alltag integrieren können. Durch Sprung-, Stütz- und Hangeltechniken werden mit jeder

Übung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, indem man sein eigenes Körpergewicht einsetzt. „Am Fitness-HotSpot können Übungen umgesetzt werden, die auch für Einsteiger leicht zu bewältigen sind“, sagte Dennis Sonne vom 2021 gegründeten Verein „LHX – Lüdinghausen Calisthenics“. Sonne war ebenso an den Planungen beteiligt und wird künftig mit dem Verein dafür sorgen, dass die Anlage nachhaltig genutzt und betreut wird. So wird es unter anderem speziell angeleitete Trainingseinheiten geben, heißt es abschließend.