



Sächsische Staatsbäder GmbH
BAD ELSTER & BAD BRAMBACH

Eröffnung erster original Fitness- und Motorikpark® Mitteldeutschlands in Bad Elster Bewegungsparadies im Freien macht Kurort noch attraktiver

Bad Elster, 9.6.17. Alle Bewegungshungrigen haben sich schon lange auf diesen Tag gefreut: der im Nordpark von Bad Elster errichtete erste original Fitness- und Motorikpark® Mitteldeutschlands wurde heute Vormittag offiziell eröffnet. Zu den ersten Testern zählten der Landrat des Vogtlandkreises, Rolf Keil, Bad Elsters Bürgermeister Olaf Schlott sowie Gernot Ressler, Geschäftsführer der Sächsischen Staatsbäder GmbH.

Zur Attraktivitätssteigerung des Sächsischen Staatsbades wurde im vergangenen Monat im Areal des Nordparkes ein sogenanntes „Bewegungsparadies“ für sport- und fitnessorientierte Gäste, Besucher und Einwohner geschaffen. Damit soll das bereits vorhandene Präventionsangebot vor Ort erweitert und ein breiter Teil der Bevölkerung zu gesunder und herausfordernder Bewegung an frischer Waldluft eingeladen werden. „Wir werden die attraktiven Trainingsmöglichkeiten im Freien in unsere Aktivprogramme sowie in die Präventions- und Gesundheitspauschalen integrieren,“ kündigt der Geschäftsführer der Sächsischen Staatsbäder GmbH, Gernot Ressler an.

Auch Landrat Rolf Keil ist begeistert: „Wir sehen mit dieser Investition die Bestrebungen des Vogtlandkreises, sich zu einer Sport- und Aktivregion weiterzuentwickeln, unterstützt. Toll ist, dass die Anlage für jedermann zugänglich und frei nutzbar ist.“

Eine absolute Aufwertung und Attraktivitätssteigerung für den Standort Bad Elster, für die Einwohner sowie zur Nutzung durch Vereine sieht auch Stadtoberhaupt Olaf Schlott. Betreiber ist die Sächsische Staatsbäder GmbH, die in das Projekt rund 100.000 Euro investierte.

Das Konzept der original Motorikparks® stammt von dem österreichischen Sportwissenschaftler Dr. Roland Werthner und wurde nach sport- und trainingswissenschaftlichen Überlegungen entwickelt. Das Konzept ist europaweit bereits mehrfach preisgekrönt und derartig gestaltete Parks gibt es in Deutschland bisher nur in Berlin, Nürnberg und Passau sowie in Österreich und Norwegen.

Für den Fitness- und Motorikpark® Bad Elster wurde aus über 500 möglichen Gerätevarianten und 40 Stationen eine individuell auf den Kurort zugeschnittene Auswahl getroffen.

Das neu geschaffene Areal besteht aus sieben Stationen, die nach der Art der Beanspruchung gegliedert sind. Man kann hier an insgesamt 32 Einzelgeräten trainieren, u.a. auf der Koordinations- und Balancierstrecke, Lauf- und Rhythmusstation, Balancierwerkstatt, Kraftplatz und Dehnoase.

Das Besondere am Training im Fitness- und Motorikpark® Bad Elster ist, dass außergewöhnliche Geräte und Stationen aus Naturmaterialien spielerische Bewegungen ermöglichen, die ein Aufbrechen eingefahrener Alltagsmotorik bewirken. „Die Bewegung im dreidimensionalen Raum trainiert die gesamten Muskelketten,“ erläutert Silvia Sommer, Abteilungsleiterin Therapie- und Gesundheitsprävention der Sächsischen Staatsbäder GmbH. Klassische Trainingseinheiten zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden kombiniert mit ungewöhnlichen Übungen zur Förderung von Koordination, Gleichgewicht, Raumorientierung und Rhythmus. „Dadurch vernetzen sich Hirnareale, die für komplexe Bewegungsabläufe zuständig sind. Man kann sich einfacher und sicherer im Alltag bewegen,“ resümiert Sommer. Die Effekte können kurz- und langfristig wirken. Ungewohnte und spannende neue Bewegungen und Varianten führen zu sofortigen und dauerhaften Anpassungen der motorischen Fähigkeiten und des Bewegungspotentials.

Zur Zielgruppe gehören eher sportliche und aktive Menschen aller Altersstufen, die ihr Bewegungsspektrum erweitern können. Senioren können ihre Bewegungsfreude oder versteckte Leistungsfähigkeit wieder entdecken. Auch Leistungssportler finden hier Trainingsgeräte, die auch in großen Trainingszentren nicht vorhanden sind. Da jede Station Herausforderungscharakter besitzt, verliert der Fitness- und Motorikpark® trotz mehrmaliger Besuche nicht an Attraktivität.

Die Anlage ist frei zugänglich und kann von Personen ab 14 Jahren bzw. einer Körpergröße von 1,40 Meter kostenfrei genutzt werden. Es empfiehlt sich ein mehrmaliges Training pro Woche von mindestens 30 Minuten. Zum Aufwärmen der Muskulatur können die ersten beiden Stationen mehrfach hintereinander genutzt werden. Festes Schuhwerk erhöht die Trittsicherheit.

Bei Regen oder Eis soll die Anlage nicht genutzt werden, aufgrund der erhöhten Rutschgefahr.



Herr Bürgermeister Olaf Schlott, Herr Landrat Rolf Keil und Herr Gernot Ressler, Geschäftsführer Sächsische Staatsbäder GmbH weihen den neuen Fitness- und Motorikpark ein



Die sportlich aktiven Mitarbeiter der Sächsischen Staatsbäder GmbH, Sandra Urbank und Rene Scherf, balancieren auf den zum Teil herausfordernden Geräten



Die Kraftstation ist ähnlich wie ein Fitnessstudio ausgestattet.