

Trendsportarten im Stadtwald

Slackline und Seilschwingen erweitern Angebot auf dem Fitness-Pfad

Fürstenwalde (soj) Der Fitness-Pfad im Fürstenwalder Stadtforst, zwischen der Straße Zur Pintschbrücke und Spreeradweg, ist um zwei Sportgeräte reicher. „Mit beiden liegen wir voll im Fitness-Trend“, sagt Stadtforstdirektor Thomas Weber. Die Slackline ist vielen be-

reits bekannt: Dabei wird auf einem gespannten Seil balanciert, das schult Gleichgewicht, Konzentration und Koordination. Ein intensives Ganzkörpertraining ermöglicht die neue Station „Seilschwingen“. Zwei lange Taue, mit einem Durchmesser von etwa fünf Zentimeter, sind

dabei an Holzpfeosten befestigt. Zum Training werden die Enden ergriffen, und die Seile durch ein Auf und Ab der Arme in Wellenbewegungen versetzt. Was für den Beobachter nach rhythmischer Sportgymnastik aussieht, ist ziemlich anstrengend. Zudem gibt es verschiedene Varianten, die Arme zu schwingen, zu kreuzen oder die Bewegung um Kniebeugen oder Ausfallschritten zu ergänzen.

Die neuen Geräte wurde von den Spreenhagener Spielraumgestaltern der Firma Zimmer. Obst geliefert und einbetoniert. Aus ihrer Produktion stammen auch die anderen zehn Geräte, die im Jahr 2012 von Führungskräften der Edis AG aufgebaut wurden. Zu den Stationen gehören auch Bocksprünge, Klimmzüge, Hangeln, Situps und Liegestütze. „Der Parcours wird gut genutzt“, sagt Weber, der gern mit Trainern kooperieren würde, um regelmäßige, begleitete Runden anzubieten.



Sport im Wald: Thomas Weber hat das Seilschwingen (vorn) und die Slackline bereits getestet.

Foto: MOZ/Sonja Jenning