



Ersatz für das Trainieren an Geräten: Bewegungsparcours sind gut frequentiert.

Foto: Vollformat/Frank Möllenberg

# Open-Air-Fitness geht immer

Die beiden Bewegungsparcours am Horlachgraben sind in Corona-Zeiten sehr gefragt

Von Daniela Ammar

**RÜSSELSHEIM.** Geschlossene Sport- und Fitnessstudios sorgen bei allen Sportbegeisterten nun schon seit Wochen für Frust. Dass Spaziergänge und Fahrradtouren die „Muckibuden“ nur schwer ersetzen können, ist klar. Aber dennoch haben die Rüsselsheimer einen klaren Vorteil, und das nicht nur wegen der vielen Wald- und Grünflächen im und um das Stadtgebiet herum.

Denn als „Places2 to be“ entpuppen sich mehr und mehr die beiden Geräteparcours am Horlachgraben, die nicht nur Profis, sondern auch Anfänger zu Open-Air-Fitness einladen. Seit Beginn der Pandemie erfreuen sich die beiden Bewegungsinselformen am Waldweg und in Alt-Haßloch immer größerer Belieb-

heit. An den Geräten sind alle Altersgruppen anzutreffen. An der Bewegungsinselform unweit des TV Haßloch-Sportplatzes befinden sich nicht nur Fitnessgeräte, sondern auch eine Boulebahn.

Geplant, ermöglicht und eingerichtet wurden die „Ruhlanda Bewegungsparcours“ – benannt nach der Hauptsponsorin Anneliese Ruhland – im Jahr 2017 vom Rotary Club Rüsselsheim-Mainspitze und dem Lions Club Cosmopolitan. Als Vorbild dienten dabei die Trimm-dich-Pfade, die in den 70er Jahren beliebt waren. Während die größere der beiden Inseln, an der Rückseite der TVH-Tennisplätze, zum Kraft- und Muskelaufbau genutzt werden kann, dient die zweite, unweit des Spielplatzes am Waldweg, zum Training der Geschicklichkeit,

der Koordination und der Beweglichkeit.

„Es hat einige Zeit gebraucht, bis die Rüsselsheimer Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeiten erkannt haben, die die beiden Fit-

„*Normalerweise bin ich in einem Fitnessstudio, aber das ist ja zu.*

Sebastian Martin, Freizeitsportler

ness-Inseln bieten. Mittlerweile jedoch wird der Parcours gut frequentiert“, so Hans-Joachim Kunz vom Rotary Club Rüsselsheim-Mainspitze. Zudem habe man den Eindruck, dass insbesondere die Insel in Haßloch während der Zeit der Pandemie und wegen der geschlossenen Sport- und Fitnessstu-

dios immer sehr gut bevölkert sei.

Bestätigen kann das Sebastian Martin. „Seit drei Jahren jogge ich regelmäßig hier am Horlachgraben entlang und nutze beide Parcours für das Training“, erklärt der 35-Jährige. Seit Beginn der Pandemie und insbesondere seit dem Lockdown ist der Rüsselsheimer noch öfter an den Geräten zu finden. „Normalerweise bin ich in einem Fitnessstudio, aber das ist ja zu. Die Parcours bieten wenigstens ein bisschen Ersatz, wenn man das so sagen kann“, sagt der Hotelkaufmann lachend.

Freude haben auch die Rüsselsheimerinnen Ute Kraft und Heike Thurner. Jeden zweiten Tag treffen sich die Schwestern zum Joggen und probieren sich dabei an der Balancierstrecke, dem „Hei-

ßen Draht“ und der metallenen Sprossenwand aus. „Das ist wirklich klasse und eine gute Alternative“, sagen die beiden jungen Mütter. Auch die Schülerinnen Haja und Ines gehen sonst in Rüsselsheim in ein Fitnessstudio. Jetzt trainieren sie mit Abstand am Bewegungsparcours.

Von Schäden durch Vandalismus oder anderen Schäden seien die Geräte bislang zum Glück verschont worden, sagt Hans-Joachim Kunz. Dass dies einerseits für die Geräte der beiden Bewegungsparcours spricht, die rund 60 000 Euro gekostet haben, ist das eine. Zum anderen zeigt es, dass sowohl die Nutzer als auch die Passanten wirklich zu schätzen wissen, was die beiden Clubs vor knapp vier Jahren ins Leben gerufen haben.