

## „Fit im Park“ Ein Sportprogramm mit Seeblick

5. AUGUST 2020 UM 10:23 UHR | Lesedauer: 3 Minuten



„Sport im Park“ heißt ein Angebot des Kreissportbundes Heinsberg, das sich bei den Teilnehmern, die am Lago Laprello ihre Fitness steigern, großer Beliebtheit erfreut.

Foto: Dettmar Fischer

**HEINSBERG.** Beim Programm „Fit im Park“ dreht Übungsleiterin Ruth Dohmen ihre Runde um den Lago Laprello. Das tut den Teilnehmern gut. Die Bewegung in der Gruppe spornt an.

---

VON DETTMAR FISCHER

---

„Alles kann, nichts muss“ lautet das Motto von Übungsleiterin Ruth Dohmen, wenn sie mit ihren Kursteilnehmern die 3,3 Kilometer lange Strecke rund um den Lago Laprello zurücklegt. Zu den 3,3 Kilometern in der Waagerechten muss man allerdings noch einige Meter in der Senkrechten hinzurechnen. Denn der Kurs „Fit im Park“ des Kreissportbundes Heinsberg, den die erfahrene Übungsleiterin des TV Eintracht Heinsberg in den Sommerferien anbietet, hält die Teilnehmer an ausgewählten Stellen mit Seeblick zu Leibesübungen an, die der Laie vielleicht als Kniebeugen bezeichnen würde: rauf und runter, Knie beugen, dann die Arme ausbreiten und zur Kerze formen, wie es die Übungsleiterin vormacht. „Ich stelle mich selber immer mit dem Rücken zum Lago, damit die Teilnehmer den Blick auf den See haben, das entspannt“, sagt Ruth Dohmen.

„Fit im Park“ werden derzeit rund 20 Frauen und Männer im Alter von 23 bis 70 Jahren. Das Angebot ist, was einige Teilnehmer zunächst gar nicht glauben konnten, für sie kostenlos, dank einiger Sponsoren, die den Breitensport fördern. „Fit im Park“ am Lago in Heinsberg findet seit Anfang Juli bis zum 11. August jeweils montags und donnerstags statt und ist eingebettet in das Programm „Sport im Park“.

„Sport im Pak“ bietet der Kreissportbund in sechs Kommunen des Kreises Heinsberg ähnlich wie am Lago Laprello an. Hückelhoven und Wassenberg sind in diesem Jahr neu hinzugekommen. Erkelenz, Heinsberg, Geilenkirchen und Wegberg sind schon länger dabei. Angestrebt sei, so David Rosenkranz, Geschäftsführer des Kreissportbundes, das erfolgreiche Programm in allen Kommunen des Kreises zu etablieren.

Wie erfolgreich das Fitness- und Bewegungsangebot am Lago läuft, davon überzeugten sich vor Ort auch der Kreissportbund-Vorsitzende, Jürgen Meuser, und als Vertreter des Gesundheitspartners, der Teamleiter Marketing der AOK, Dieter Finken. Jürgen Meuser schickte die Teilnehmer vom Startpunkt, dem Parkplatz an der Fritz-Bauer-Straße, mit einigen aufmunternden Worten an einem schönen Sommerabend auf den Rundweg.

Trotz der Bestimmungen und Auflagen hinsichtlich der Corona-Pandemie war die gute Stimmung und hohe Motivation der Teilnehmer deutlich zu spüren. Die Corona-Schutzverordnung sieht derzeit für die Kursteilnehmer eine Anmeldung, den Eintrag in eine Teilnehmerliste und die Handdesinfektion sowie das Abstandhalten vor.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab dem 16. Lebensjahr, die den Einstieg oder auch nach einer Pause den Wiedereinstieg in den Sport suchen, erklärt Ruth Dohmen. Die Übungsleiterin achtet stets darauf, dass jeder Teilnehmer auch etwas für seinen Alltag mitnimmt. Treppensteigen statt Fahrstuhl etwa ist ein ganz simpler Tipp, der der Fitness auf die Sprünge hilft.

## Die ersten „Kniebeugen“

Nach dem Start am Parkplatz geht es erst einmal zügig zum ersten Spot. Die kleine Wiese bietet den idealen Ort für die ersten „Kniebeugen“. Schon auf dem Weg dorthin hat Ruth Dohmen auf den richtigen Gang der Teilnehmer geachtet, ist immer wieder an der Gruppe vorbei gegangen und hat die Teilnehmer angesprochen: „Probier es doch mal so.“

Die meisten Teilnehmer haben so viel Spaß an dieser Art des Trainings, dass sie regelmäßig teilnehmen. Sie mögen die Art, wie Ruth Dohmen ihnen den Fitness-Gedanken näher bringt. Dohmen nutzt auf dem Rundweg um den Lago die vorhandenen Bänke und Stufen für die unterschiedlichen Übungen, die an diesem Tag auf Gesäß, Arme und Beine ausgerichtet sind. Freeletics nennt der Fachmann das Muskel- und Ausdauertraining, das allein mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet.

Die „Fit im Park“-Gruppe hat inzwischen das „Bootshaus“ passiert und steuert engagiert den nächsten Spot an, wo das Gesäß trainiert wird. Eine männliche, rastende Radlertruppe schaut interessiert zu. Die Herren gehen selber mal testweise in die Kniebeuge. Sieht allerdings so aus, als wäre Radfahren alleine noch kein ausreichendes Fitnessprogramm. Ruth Dohmen hat eine ganz einfache Antwort auf die Frage, warum ihre Teilnehmer regelmäßig ihren Kurs besuchen: „Sie merken, dass ihnen das gut tut.“

Nächste Woche schon geht „Fit im Park“ am Lago Laprello zu Ende. Dann starten wieder die Angebote der Sportvereine. Ruth Dohmen hat bemerkt, dass viele ihrer Teilnehmer über „Fit im Park“ wieder zum Sport gefunden haben und nach diesem Einstieg andere Angebote wahrnehmen. Man könnte zwar auch alleine um den Lago sporteln, doch Ruth Dohmen hat festgestellt: „Die meisten brauchen jemanden, der das vorlebt.“

Und in der Gruppe gemeinsam Sport treiben zu können, ist ja gerade in Zeiten wie diesen sicherlich auch ganz schön.

