



Fitnessparcours Rhenland: Bewegung in der Natur, Trainingsverhalten, Ratlosigkeit bei manchen Übungsstationen. Dies sind einige Stichworte zur Reportage.





Sicht beim Eingang des Parcours.

# Zum Nulltarif ins Fitness-Studio

## EINE RUNDE UM DEN FITNESSPARCOURS RHEINAUEN IN ALTACH / HOHENEMS.

Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft: ein Fitnessparcours verbindet Körperarbeit mit Naturerlebnis. Doch bei manchen Übungsstationen bei den Rheinauen am Alten Rhein stellt sich eine gewisse Ratlosigkeit ein, die zu einer kreativen Nutzung der Laufstrecke verleitet.

EINE REPORTAGE VON TAMARA BLUMER.

Bei schönstem Frühlingswetter suchte ich einen mir neuen Fitnessparcours auf. Dieser befindet sich im Erholungszentrum Rheinauen am Alten Rhein an der Grenze zur Schweiz in Vorarlberg (A), der im Eigentum der Stadt Hohenems und der Gemeinde Altach steht. Abgelegen und kaum sichtbar versteckt er sich hinter noch blattlosen braunen Sträuchern.

Beim Betreten der menschenleeren Anlage sticht mir eine auf Holzplatten befestigte Tafel mit reduzierter Grafik ins Auge. Sie begrüßt mich mit den Worten »Willkommen am Start. Hier beginnt Ihr Fitness Parcours Rheinauen. Er ist jeden Tag rund um die Uhr gratis für Sie da.« Somit werde

ich schon zu Beginn über die Standorte der einzelnen Stationen, die mit nummerierten grünen Punkten markiert sind, informiert. Die Wege sind mit weißen Linien gekennzeichnet und geben zusätzlich Angaben zur Streckenlänge, die insgesamt 600 Meter lang ist. Die 400 Meter lange Finnenbahn ist mit brauner Linie in ovaler Form markiert und ein grober Umriss mit grünen und blauen Flächen beschreibt die Landschaft, die aus viel Grünfläche, zwei Gewässern und dem Alten Rhein besteht.

Ausgestattet mit bequemer schwarzer Jogginghose und weissem T-Shirt, sowie guten hellen Sportschuhen geht es zur Aufwärmstation, welche sich direkt neben der Über-

sichtstafel befindet. Sie besteht aus fünf kreisförmig angeordneten runden Holzpfosten mit je einer Tafel. Eine Tafel fällt jedoch aus der Reihe. Sie ist als einzige rot, eine Verbotstafel, die das Befahren der gesamten Anlage mit Fahrzeugen jeglicher Art und das Anlegen offener Feuerstellen untersagt. Die restlichen Tafeln sind blau. Eine davon informiert warum ich mich zuerst aufwärmen muss und über die Übungsdauer dieser Stationen. Ich folge nun den drei Aufwärmtafeln, die je zwei Übungen beschreiben und wärme mich auf.

Bei einer Runde um die von Bäumen und Sträuchern umgebene Finnenbahn fällt mir auf, dass die Bahn ziemlich abgetreten und vom langen

Winter verwehrt ist. Links und rechts bemerke ich, schon tief atmend, durch das Einsinken aufgrund der weichen gelenksschonenden Bodenbeschaffenheit, den Duft von frischem Holz und sehe teils abgeholzte Baumstämme, mehrere Haufen aus Zweigen, frische Holzschnitzel und sogar Traktorspuren, obwohl das Befahren mit Fahrzeugen verboten ist. Dies gibt mir den Hinweis, dass womöglich die Finnenbahn präpariert wird. Ein Gespräch verbunden mit einem Rundgang mit Ewald Petritsch, dem Geschäftsführer der Rheinauen GmbH, bestätigt mir dies später. Es sollen auch die Sträucher gestutzt, teils fehlende Tafeln ersetzt und die Treppenattrappe an Station 4 erneuert werden.

Der Himmel präsentiert sich in wolkenlosem Blau und die blendend strahlende Sonne bringt

den Parcours nach den Winterstrapazen zum Aufblühen. Auch ich fühle mich wie neu geboren und mache mich auf den Weg zur ersten Station, die sich unterhalb der Finnenbahn befindet. Insgesamt sind es elf Stationen mit unterschiedlichen Übungen um die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Koordination und die Kraft zu trainieren.

Die erste Übung beginnt mit drei Steinklötzen unterschiedlicher Höhe. Ich steppe auf dem kleinsten Stein und höre neben meinem Schnaufen nur meine schnellen Schuhtritte. Die Kraftübung, aufsteigen, Körper strecken und absteigen, empfinde ich angenehmer.

Ich laufe weiter rund um das Gewässer, indem sich die Landschaft spiegelt, zur Station zwei. Doch schon von weitem sticht mir eine neue Form ins Auge, die ich in die-

ser Variante nicht kenne. Es sind die ecksförmigen roten Ringe. Mir sind runde Ringe noch von den Turnhallen im Sportunterricht in Erinnerung und auch bei Vitaparcours sind mir dreieckige Ringe noch nie begegnet. Also sofort ausprobieren ob mir diese Form besser taugt. Ich teste die entdeckten Ringe mit Beinkreisen. Meine Füße bleiben an Ort und Stelle stehen, um mit stabilem Oberkörper zu rotieren und stelle fest, dass diese Ringe besser in der Hand liegen. Neben den Ringen befindet sich ein Holzpfosten ohne Informationstafel für die Übung und ein langer eckiger Balken, der zum Balancieren einlädt. Doch was kann hier sonst noch trainiert werden?

Von weitem kommt ein kleines blondes Mädchen mit ihrem Grossvater entgegen und steuert schon den Balancebalken an. Sie tanzt



Hier sind (Bau-) Arbeiten im Gange. Was wird verändert?





darauf fröhlich wie eine Seiltänzerin. So wird der mir vorhin langweilig erscheinende Balken zur Attraktion. »Dies sei ihr Lieblingsgerät,« sagt die Kleine. Der Grossvater erzählt, dass er mit ihr öfters hierher entlang des Alten Rheins spazieren gehe und sie den Parcours als eine Art Spielplatz benutzen würden um den Spaziergang abwechslungsreicher zu gestalten.

Die Stationen Ringe, Balancebalken und die Hängeleiter sind so nah beieinander, dass ich kaum zum Rasten komme. Ich war schon seit Jahren nicht mehr in einem Fitnessparcours, jedoch habe ich sie weitläufiger in Erinnerung. Gegenüber anderen Parcours, die mir bekannt sind, sind hier die Stationen dicht beieinander und somit schon von einer anderen Station aus sichtbar. Der Überraschungseffekt, welches Fitnessgerät als nächstes kommt, bleibt also weg. Dafür ist es hier übersichtlicher und es kann jederzeit abgekürzt oder das Training abgebrochen werden, da man nicht unbedingt einer gewissen Route folgen muss. Bei der Hängeleiter würde ich jetzt gerne wie ein Affe hängen, um

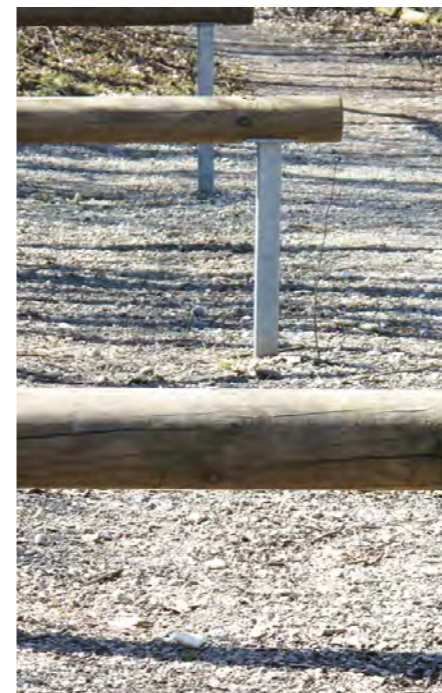
vom einen Ende der Leiter zum anderen zu gelangen. Doch leider ist hier im Moment nur eine zu niedrige, herabgekommene Attrappe als Treppe vorhanden. Daher kommen ich und viele andere nicht hoch. Dafür müsste ich noch wachsen oder eine Treppe müsste hier neu errichtet werden damit auch Trainingsbegeisterte ab 1.60 m zur Leiter greifen können. Dazu fehlt auch die Tafel um die dazugehörigen Übungen zu machen. Leider habe ich hier auch niemanden angetroffen, der genügend gross ist um mir Übungen zu demonstrieren.

Bei der nächsten Station entlang des Alten Rheins treffe ich zwei männliche Jugendliche aus Hohenems, die den Hürdenlauf üben und mir mehr über ihr Trainingsverhalten verraten. Sie trainieren zwei bis drei Mal pro Woche zusammen im Parcours und bedauern, dass einige Informationstafeln fehlen, um die vorgesehenen Übungen richtig ausführen zu können. Diese Stationen lassen sie deshalb aus.

Ich jogge weiter, komme wieder bei den Ringen vorbei, laufe weiter gerade aus zum Gewässer und treffe nun auf

der linken Seite einen runden Stamm an und versuche, anders als die beiden Jugendlichen, mich der Situation zu stellen und mir auf eigene Faust Übungen auszudenken. Da es die Übung mit dem eckigen Balancebalken schon in einer ähnlichen Form gibt, versuche ich es hier mit einer Geschicklichkeitsübung, indem ich mit beiden Beinen auf das Rundholz springe, den Stand fünf Sekunden halte und dann abspringe, dasselbe probierte ich auch einbeinig aus. Zweibeinig ist für mich erstaunlicherweise schwieriger wie nur auf dem rechten oder linken Fuss zu balancieren. Damit der Stamm nicht nur als Gleichgewichtsübung da steht, versuche ich auch das Froschhüpfen über den Stamm, bei dem ich beinahe einmal gestolpert bin, wohl schon wegen der Müdigkeit und Anstrengung des Parcours.

**A**uf dem etwas längeren Weg zur nächsten Station entlang des Gewässers, sehe ich in meinem Schattenbild meine Rennbewegungen und das Flattern meiner Haare. In der Stille höre ich nur meine Schritte und Vogelgezwitscher, knacksende



Ratlosigkeit bei manchen Übungsstationen

Zweige und raschelnde Laubblätter, die noch vom Herbst überall auf dem Boden herum liegen.

Die siebte Station besteht aus vier aneinander gereihten Pfosten, die jeweils in der Mitte auf unterschiedlicher Höhe eine Metallstange tragen. Somit ist sie für jede Körpergrösse geeignet, da sie drei Höhenstufen aufweist. Dies könnte jedoch noch verbessert werden indem am Boden neben den Pfosten Baumstämme stehen, um die Anpassungsmöglichkeit für jeden zu garantieren.

Die Beweglichkeitsübung, bei der ich mich hängen lassen und ruhig atmen muss, finde ich entspannend. Der Beugehang fällt mir schwer, da es beim Halten an der Stange im Fingerbeet schmerzt und ich zu wenig Kraft habe, um mich lange zu halten.

Jetzt probiere ich es mit den Klimmzügen, die mir ein bisschen leichter fallen, da ich mich ab und zu wieder auf dem Boden mit den Zehenspitzen abstützen kann. Während den Übungen kommt eine braunhaarige Frau mit Kopfhörern um den Hals zu meiner Station. Diese berichtet mir, dass sie gerne mit entspannender Musik in der Natur, vor allem hier in der Rheinauen, trainieren geht. Manchmal auch nur wegen des Joggens um die Finnenbahn und am Alten Rhein entlang. Nach der Anstrengung gönnt sie sich im Sommer eine Entspannung im Schwimmbad Rheinauen, das sich neben dem Fitnessparcours befindet und freut sich, dass ihr und der Öffentlichkeit ein solches Freizeitangebot bereit steht.

Auf der nächsten Tafel ist ausführlich erklärt, dass diese achte Übung für das Bockspringen und für den Slalomlauf geeignet ist. Es stehen fünf Holzpfosten mit ca. 1,30 Metern Höhe bereit. Ich gehe zum Slalomlauf über, weil das Bockspringen nicht für jede Grösse, aufgrund der Höhe der Pfosten, geeignet ist. Ich erweitere jedoch die Station um eine Übung für die Geschicklichkeit. Dazu umlaufe ich jeden Pfosten. Die daneben gelegene Tafel hat für die Übung Springen in Stütz eine verwirrende Grafik. Es ist nicht deutlich zu sehen, dass das eine Männchen die Knie angewinkelt hat und es sieht so aus als ob zwei Männchen eine Stange halten würden, da die Standbeine der Stange auf der Illustration fehlen. Hier kann auch der Flankensprung trainiert werden. Ich mache nur noch eine Beweglichkeitsübung, um die letzte Kraft für die nächste Übung zu sparen, indem ich mit gestreckten Armen an der Holzstange festhalte und die Schultern leicht nach unten wippe.

Von hier aus ist auch schon die nächste Station in Sichtweite, bei der ich jetzt dafür im Stütz, mit beiden Händen an den zwei gegenüberliegenden Stangen festhaltend, meinen Körper leicht schwinde. Dazu versuche ich noch im Stütz eine Länge auf dem Fitnessgerät zu gehen, was mir jedoch nicht ganz gelingt. Ich schlendere nun zur letzten und elften Station mit Dehnübungen, welche das Programm abrunden. Ich beende den Fitnessparcours zwar etwas verschwitzt, jedoch mit einem positiven



Alter Rhein



Balancebalken wird zur Attraktion.



Treppenattrappe soll ersetzt werden.





Fitnessparcours entlang des Gewässers



Effekt: Ich fühle mich rund um wohl und nehme mir vor in Zukunft regelmässig, das ganze Jahr über aktiv Sport zu treiben. Denn es gibt viele, für jeden zugängliche, Freizeitmöglichkeiten in der Natur.

Text & Fotos:  
 Tamara Blumer, 6. Semester InterMedia.  
 Diese Reportage entstand im Zuge des Projektes  
 »Reportagen aus Hohenems«, im März 2010, an der  
 Fachhochschule Vorarlberg.

Dozenten:  
 Hubert Matt, Roland Alton-Scheidl, Wolfgang Reutz  
 Die Reportage ist eine Arbeit innerhalb des  
 Studiums. Die Gestaltung ist eine Anlehnung an das  
 »outdoor - Reisen, Wandern, Abenteuer« Magazin.

 **WEITERE REPORTAGEN DES  
 PROJEKTES FINDEN SIE UNTER:**

[\\_http://etc.fhv.at/reportagen/hohenems2010/](http://etc.fhv.at/reportagen/hohenems2010/)  
[\\_www.fhv.at/vorhang/arbeiten-studierender/gestaltung/hohenems2010.](http://www.fhv.at/vorhang/arbeiten-studierender/gestaltung/hohenems2010)  
[\\_http://prezi.com/ci3o0hbm91bg.](http://prezi.com/ci3o0hbm91bg)