

## **SPD - Fraktion im Rat der Samtgemeinde Elbmarsch**

Fraktionsvorsitzender: Claus Eckermann

Elbuferstr. 144 a, 21436 Marschacht, Mobil: 0171-3669295

Drage, 14.Mai 18

An den Samtgemeindebürgermeister  
Herrn Rolf Roth  
Elbuferstrasse 98  
21436 Marschacht

### **Förderung des Breitensports**

#### **Errichtung eines Outdoor-Fitnessparcours für alle Altersgruppen**

Sehr geehrter Herr Roth,

im Namen der SPD-Fraktion im Rat der Samtgemeinde Elbmarsch bitte ich um Aufnahme des folgenden Tagesordnungspunktes für die Sitzung des **Ausschusses für Jugend, Senioren, Soziales Kultur und Sport:**

#### **Beschaffung und Aufstellung von Outdoor-Fitnessgeräten inkl. Schautafeln für Aktionsflächen am Elbdeich**

##### **Begründung:**

Der Elbdeich ist ganzjährig für viele Bürgerinnen und Bürger aus allen Orten der Elbmarsch sowie überregional ein Naherholungsareal, das vorwiegend zum Radfahren, Laufen und Spaziergehen einlädt.

Durch die Installation mehrerer Fitnessgeräte wird zum „sturen“ Laufen eine echte Alternative geschaffen. Der Aufenthalt am Deich bietet ein zusätzliches Plus für die Bewegung im Freien. Denn die Trainingsphilosophie ist, mit einfachen Mitteln ein effektives Training für Jedermann zu bieten. So wie einst in den 70er Jahren die Volksbewegung „ Trimm dich - durch Sport“ viele Menschen begeisterte, erlebt diese Bewegung seit einiger Zeit ein Comeback. Raus aus den Fitnessstudios, Lust auf Bewegung unter freiem Himmel an frischer Luft.

Die neue Generation an Fitnessgeräten ermöglicht ein effektives Training (Kraft-, Ausdauer- sowie Dehnübungen) in kurzer Zeit für Jedermann - unabhängig vom Alter und vom Grad der persönlichen Fitness. Das witterungsbeständige Material erfüllt hohe Sicherheitsstandards. Die Nutzung ist kostenlos.

Sportliche, gesundheitsorientierte Bewegung an öffentlichen Plätzen ist besonders wichtig. Die Geräte animieren ohne Aufwand sich körperlich zu betätigen. Es besteht die Chance, dass damit auch Menschen, die kein Geld für Fitness und Sport ausgeben wollen bzw. können, aus ihren Häusern gelockt werden. Die Hemmschwelle, an die Geräte heranzugehen, ist niedrig, so die Feststellungen der Deutschen Sporthochschule Köln.

Auch rüstige Senioren profitieren gleich mehrfach vom Outdoor Fitness. Neben der hervorragenden Möglichkeit körperlich und mental fit zu bleiben, kommen die Trainierenden eher ins Gespräch als im Fitnessstudio. Auf diese Weise kann auch der Austausch zwischen Jung und Alt gefördert werden. Das Knüpfen von Kontakten wird erleichtert, ebenso die Freizeit im Freien zu verbringen. Dafür sind diese sportliche Einrichtungen ein idealer Ort.

Training in der Natur hat in jedem Fall viele positive Wirkungen. Durch den Sauerstoff wird dem Körper Energie zugeführt. Konzentration und Abwehr werden gefördert und Stress abgebaut. Eine trainierte Muskulatur ist elementar für die körperliche Leistungsfähigkeit. Bereits mit dem 30. Lebensjahr beginnt der Muskelabbau. Durch die Bewegung im Licht - auch ohne Sonnenschein - wird die Vitamin D Produktion angeregt. Dieses Vitamin ist wichtig um gesunde Knochen, Muskeln und deren Zusammenarbeit zu erhalten. Eine gute Koordination unterstützt das sichere Gehen und gewährleistet ein besseres Abfangen bei Stürzen.

Für den Radtourismus am Elbe-Radweg wäre die Fitnessgeräte eine weitere Attraktivität und große Bereicherung.

#### **Beschlussvorschlag:**

##### **Die Samtgemeindeverwaltung wird beauftragt**

- **für die Vorstellung im Ausschuss, geeignete Flächen zu prüfen und eine sinnvolle Auswahl an Fitnessgeräten zu recherchieren,**
- **einen förderkonformen Antrag in Zusammenarbeit mit der Regionalmanagerin der LAG Achtern-Elbediek zu erarbeiten und die Ko-Finanzierung durch die Samtgemeinde im Haushalt 2019 vorzusehen,**
- **einen Zeit-, Maßnahmen- und Finanzierungsplan zu erstellen.**

Für die SPD-Fraktion

Antje Dedio