

Fitnessparkour im Erholungsgebiet des Neusser Nordens



Kurzbeschreibung

In den 50er Jahren entstand im Nordwesten des Stadtgebiets durch Auskiesung eine Wasserfläche, von den Neusser*innen liebevoll „Jröne Meerke“ (grünes Meerchen, also kleiner grüner See) genannt. Diese von Wegen, Wiesenflächen und Gehölzrändern umgebene, für Zehntausende von Menschen fußläufig erreichbare öffentliche Grünanlage ist heute das am stärksten frequentierte Nacherholungsgebiet in der Neusser Nordstadt, in der insgesamt rund 40.000 Menschen leben. Viele Besucher*innen nutzen mit ihren Familien den Kinderspielplatz mit Wasseranlagen oder mieten den Grillplatz an. Auch Ornithologen sind regelmäßig vor Ort, da es hier die einzige Schneeganspopulation Europas gibt. Der ca. 600 m lange Rundweg um den kleinen See ist für viele Menschen aus der Nordstadt eine sehr beliebte Strecke zum Spaziergehen oder zum Joggen. Hier kann man ebenerdig den Rundweg um den See gehen oder laufen. Es besteht auch die Möglichkeit, in

die Laufstrecke zusätzlich Steigungs- und Gefällestrecken im nördlichen Randbereich der Parkanlage einzubauen und damit die Runde um den See zu verlängern. Auf den Wiesen um das Jröne Meerke finden noch andere sportliche und spielerische Aktivitäten (u.a. Slackline, Federball, Fußball) statt. Für viele Bürger*innen ist das Jröne Meerke auch Start- und Zielort etwas ausgedehnter Spaziergänge, Joggingeinheiten oder Radtouren durch's Grüne entlang des Nordkanals und im Neusser Stadtwald. Das Jröne Meerke befindet sich am Rande eines sehr dicht besiedelten, eher strukturschwachen Quartiers (relativ viel sozialer Wohnungsbau und wenig Sportinfrastruktur, geringe Sportvereinsorganisationsquote einer im Schnitt wenig wohlhabenden Bevölkerung). Gerade für diese Bürger*innen wurden mit dem Projekt „Fitnessparcours am Jröne Meerke“ die bestehenden kostenfrei von der breiten Öffentlichkeit nutzbaren sportlichen Möglichkeiten erweitert und die öffentliche Grünanlage für die Bevölkerung noch attraktiver gestaltet.

Ort des Projekts	nördlicher Stadtrand von Neuss
Bundesland/Bundesländer	Nordrhein-Westfalen
Einwohner der Gemeinde	161.000
Zeitpunkt der Umsetzung	2022-2023
Freiraumtyp	periphere Landschaftsräume + Im Landschaftsraum liegt ein See

Bewegung und Gesundheit

Welchem Typ entspricht das Projekt?

Gebaute Projekte Programme und Aktionen

Welchen inhaltlichen Schwerpunkt setzt das Projekt in der Förderung von Bewegung und Gesundheit?

- Verbesserte Vernetzung des Freiraumsystems
- Bewegungsfördernde, multifunktionale Gestaltung von Grünräumen
- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Spielräume für Kinder und Jugendliche
- Ausstattung der Räume mit bewegungsfördernden Elementen

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- Begegnung/soziale Teilhabe
- Naturerfahrung/Biodiversität
- Sonstiges: Gewässerbeobachtung mit hohen Sichttiefen - Regeneration!

Bewegung und Gesundheit

Durch die Installation eines Fitnessparcours sind über das Herz-Kreislauf-Training (in Form von Joggen, Walking, Spaziergehen, Radfahren) hinaus Möglichkeiten zur gezielten Verbesserung anderer motorischer Fähigkeiten (insbesondere Kraft, Beweglichkeit und Koordination) geschaffen worden. Die sechs an dem Rundweg um den See verteilten Stationen Hüftschwung (Mobilisation des unteren Rücken- und seitlichen Rumpfmuskulatur), Aktivierung der Beinmuskulatur, Slackline (Training der Gleichgewichtsfähigkeit), Rückenstrecker (Kräftigung Rückenstreckmuskulatur), Suspensions-Hangelleiter (Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen), Bauchtrainer (Kräftigung Bauchmuskulatur und Hüftbeuger) und Balancierstrecke (Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit) sind unter der Maßgabe ausgewählt worden, dass sie gerade auch von ungeübten und älteren Menschen gut genutzt werden können. An jeder Station befindet sich eine Tafel, auf der die Trainingswirkung und die korrekte Bewegungsausführung dargestellt sind und Hinweise zur Belastungsgestaltung gegeben werden.

Projektbeteiligte

Sportamtsleiter, -referent Uwe Talke
 Projektierung

Dirk Koch
 Projektleiter

Landschaftsarchitektur Norbert Seeger
 Planung

Landschaftsbau Michael + Norbert Gilges
 Ausführung

Henrike Mölleken
 Amtsleiterin Stadtgrün, Umwelt und Klima

Thomas de Bruin
 Projektmitglied für Stadtgrün

Lebensqualität

Der Fitnessparcour ist für alle Verkehrsteilnehmenden über viele Zugänge gut erschlossen. Besonders die Langsamsten, die Fußgänger*innen, können kurze, Wege zur Erholungsanlage nutzen. Eine weitere Maßnahme ist der kostenlose Gebrauch des Fitness-Parcours, unabhängig von Jahres- oder Öffnungszeiten. Dadurch können die Besucher*innen dieser Parkanlage und während ihres Bewegungsprogramms die dort lebenden Tiere während des Sports die Natur beobachten. Spaziergänger*innen können en passant die Geräte am Wegesrand völlig ungeplant nutzen und bei Gefallen das Programm intensivieren. Hier können außerdem spielerische Anreize für Kinder und Jugendliche gestartet werden, sich mit der eigenen Leistung und der anderer zu messen: Eine Challenge ohne Sieger/Verlierer - nur Erleben der körperlichen Fitness und des sportlichen Miteinanders - auch über die Generationen hinweg. Mehr als alle anderen Orte ist dieser geeignet zum Verweilen, Beobachten, Puls- und Stoffwechsel runterfahren, die Atmung intensivieren ... und dann spüren, wie vorteilhaft sich dies auf die Körpergesundheit auswirkt.

Prozess und Zusammenarbeit

Initiiert wurde der Auftrag zu diesem Projekt durch einen politischen Beschluss an die Verwaltung. Die Besonderheit bestand darin, sechs bauliche Anlagen in einem Landschaftsschutzgebiet zu ermöglichen. Bei diesem Vorhaben war es hilfreich einen mehrheitlichen, politischen Beschluss im Rücken zu haben, so dass auch die Befreiung des Naturschutzbeirats des Rhein-Kreis-Neuss eine Formsache war. Der weitere Projektablauf zwischen Sport- und Amt für Stadtgrün, Umwelt und Klima verlief in optimaler Ergänzung der jeweiligen Kernkompetenzen und führte unterstützt durch einen Landschaftsarchitekten sehr einvernehmlich zur Wahl der einzelnen Sportgeräte und Bau durch ein Landschaftsbauunternehmen.

Fitnessparkour im Erholungsgebiet des Neusser Nordens



Beim Balanceakt ist der Gleichgewichtssinn gefordert....
Quelle: Amt für Stadtgrün, Umwelt und Klima



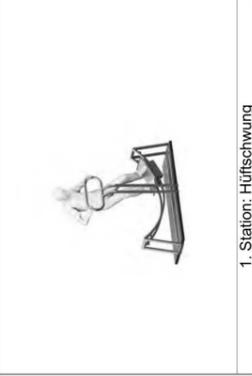
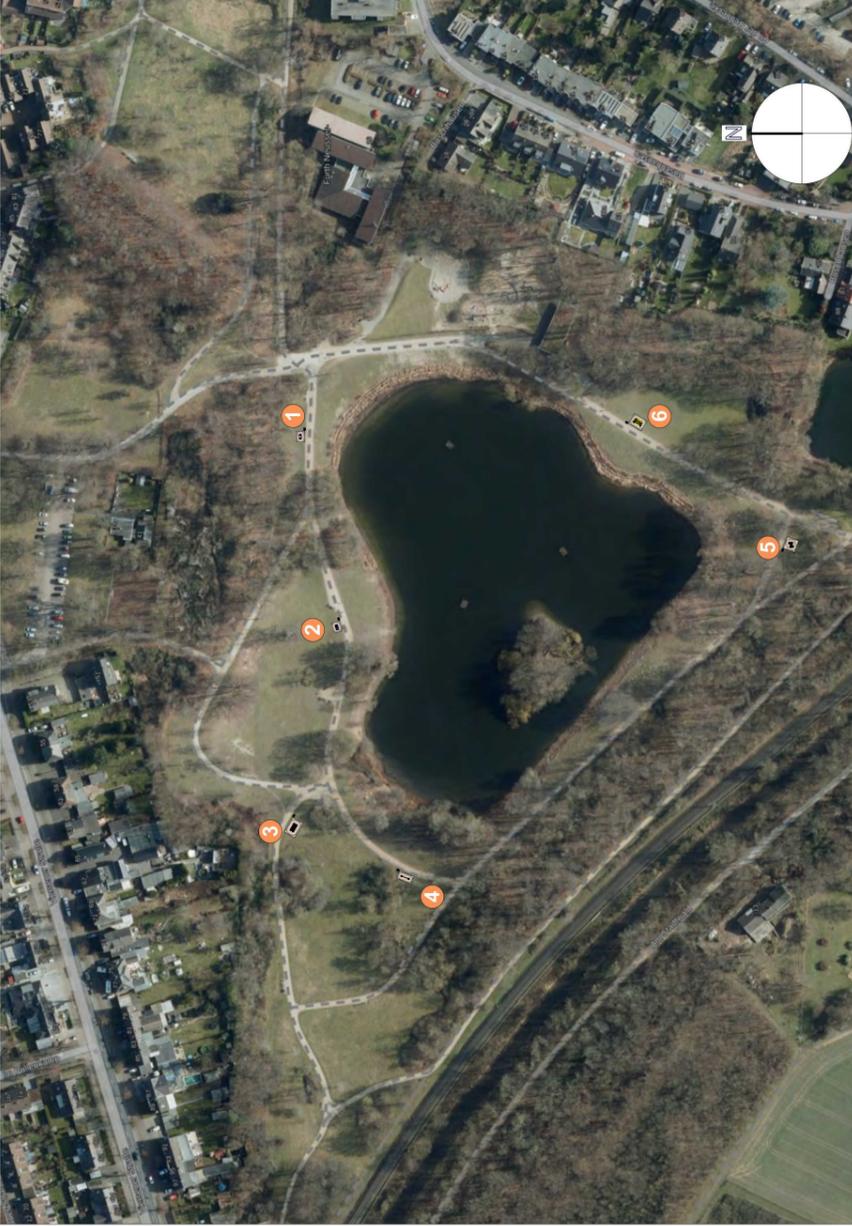
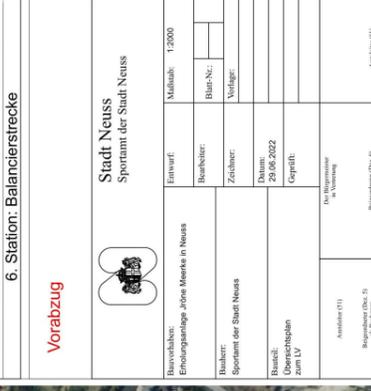
Hinweisschild
Quelle: Presseamt der Stadt Neuss



Früh übt sich - unser jüngster Nutzer
Quelle: Amt für Stadtgrün, Umwelt und Klima



Wasserspielplatz Iröne Meerke
Quelle: Amt für Stadtgrün, Umwelt und Klima

 <p>1. Station: Hüftschwung</p>	 <p>2. Station: Rückenstrecker</p>	 <p>3. Station: Suspensions-Hängelleiter</p>	 <p>4. Station: Slackline</p>																																	
																																				
<p>5. Station: Bauchtrainer 30° und 45°</p>  <p>6. Station: Balancierstrecke</p> 																																				
<p>Vorabzug</p> <p>Stadt Neuss Sportamt der Stadt Neuss</p> <table border="1"> <tr> <td>Entwurf:</td> <td>Mitglied:</td> <td>1/2000</td> </tr> <tr> <td>Beschreiber:</td> <td>Blatt-Nr.:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Zeichner:</td> <td>Vorlage:</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Projekt: Erweiterung Jahre Meerke in Neuss</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Bauherr: Sportamt der Stadt Neuss</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Datum: 29.05.2022</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Überschrieben zum LV</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Architekt (T):</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Architekt (B):</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Regulierungs (B):</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Regulierungs (B):</td> </tr> </table>				Entwurf:	Mitglied:	1/2000	Beschreiber:	Blatt-Nr.:		Zeichner:	Vorlage:		Projekt: Erweiterung Jahre Meerke in Neuss			Bauherr: Sportamt der Stadt Neuss			Datum: 29.05.2022			Überschrieben zum LV			Architekt (T):			Architekt (B):			Regulierungs (B):			Regulierungs (B):		
Entwurf:	Mitglied:	1/2000																																		
Beschreiber:	Blatt-Nr.:																																			
Zeichner:	Vorlage:																																			
Projekt: Erweiterung Jahre Meerke in Neuss																																				
Bauherr: Sportamt der Stadt Neuss																																				
Datum: 29.05.2022																																				
Überschrieben zum LV																																				
Architekt (T):																																				
Architekt (B):																																				
Regulierungs (B):																																				
Regulierungs (B):																																				



Wir begrüßen Sie auf dem **4FCIRCLE®** Bewegungsparcours.
 Trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten je nach Lust und Bedarf!
KOORDINATION - KRAFT - AUSDAUER - MOBILISIERUNG

<p>ORIENTIERUNG Lesen Sie diese Einführungstafel sorgfältig und orientieren Sie sich anschließend anhand der Stationstafeln durch den 4FCIRCLE® Bewegungsparcours. Die Übungsstationen sind farblich in folgende Belastungsstufen unterteilt:</p> <p>■ GELB steht für leicht ■ GRÜN steht für mittel ■ BLAU steht für schwer</p> <p>ÜBUNGSANLEITUNG Sie entscheiden über Ihren eigenen Übungsplan. (Sinnvoll ist es, nach längerer Sport-Abstinenz vor Übungsbeginn eine medizinische Untersuchung durchführen zu lassen!)</p> <p>Die effektivste Trainingsfolge ist immer:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erwärmung (12-15 Min. vor jedem Training) Koordination Kraft / Mobilisierung Ausdauer Dehnen (nach jedem Training) <p>Die wichtigsten Trainingsempfehlungen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> Während aller Übungen eine gleichmäßige Atmung beibehalten (keine Pressatmung) Die Wirbelsäule in einer aufrechten Position stabilisieren! Regelmäßiges Üben 2-3x pro Woche, 1 Tag Pause, Dehnen (Empfehlung vor und nach dem Training) Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 1,40 m Die Übungsanleitungen an den Geräten lesen und befolgen <p>Notruf - Telefonnummer: 112 Betreiber: Sportamt Telefon: 02131/905201 Internet: sport@stadt.neuss.de Standort: Iröne Meerke</p>	<p>MODUL ERWÄRMUNG Bewegen Sie sich 12-15 Minuten locker trabend über das Gelände oder auf einer ausgewiesenen Laufstrecke. Alternativ: Fahrrad</p> <p>MODUL KOORDINATION An diesen Stationen verbessern Sie Ihre Geschicklichkeit. Koordinative Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit erleichtern Ihnen das Leben nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag. Orientieren Sie sich an den Stationstafeln.</p> <p>MODUL KRAFT / MOBILISIERUNG An diesen Stationen kräftigen und mobilisieren Sie Ihre wichtigsten Muskelgruppen. Machen Sie jeweils eine Übungsserie mit der angegebenen Wiederholungszahl, bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. Oder wiederholen Sie alle Übungsreihen an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen sich dann erst zur nächsten Station. Durch eine ausgewogen trainierte Körpermuskulatur stabilisieren Sie Ihren gesamten Bewegungsapparat und beugen damit möglichen Fehlbelastungen, insbesondere der Wirbelsäule, vor. Orientieren Sie sich an den Stationstafeln.</p> <p>MODUL AUSDAUER Bewegen Sie sich optimaler Weise mindestens 30 Minuten auf einer möglichen Laufstrecke im Gelände, in einer Geschwindigkeit, dass Sie sich während des Laufens noch unterhalten könnten. Durch ein Training der Ausdauer stärken Sie Ihre Herz-Kreislauffähigkeit und wirken damit den meisten Zivilisationskrankheiten entgegen.</p>	<p>Trainingsgelände, Laufstrecke</p> <p>Stationen: Slackline und Balancierstrecke</p> <p>Stationen: Hüftschwung, Suspensions-Hängelleiter, Doppel Schrägbank und Rückenstrecken Universal</p> <p>Gesamtes Gelände</p>
---	--	---



So funktioniert (Bewegung)
 www.playparc.de

