

Trimm-Dich-Pfad



Ort des Projekts	Emmerich am Rhein
Bundesland/Bundesländer	Nordrhein-Westfalen
Einwohner der Gemeinde	33.034
Zeitpunkt der Umsetzung	2021-2023
Freiraumtyp	Spiel-/Sportplatz

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?

- Bewegungsfördernde, multifunktionale Gestaltung von Grünräumen
- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Kühle Orte für Bewegung bei Hitze
- Ausstattung der Räume mit bewegungsfördernden Elementen

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- aktive Mobilität
- Begegnung/soziale Teilhabe
- Naturerfahrung/Biodiversität

Kurzbeschreibung

Der Trimm-Dich-Pfad in Hüthum-Borghees, ein öffentlicher Fitness-Parcours im Wald, entstand in den 70er/80er Jahren im Rahmen der Gesundheitsbewegung. Leider geriet dieser Trend über die Jahre in Vergessenheit, einschließlich des damals angelegten Trimm-Dich-Pfads. Doch heutzutage hat sich der Zeitgeist gewandelt, und Gesundheit sowie Bewegung stehen wieder im Fokus. Dies bietet Anlass, den alten Trend wiederzubeleben und den maroden Parcours zu erneuern. Die Stadtverwaltung Emmerich und der Sportbund Emmerich haben gemeinsam im Wald Hüthum-Borghees einen neuen Trimm-Dich-Pfad errichtet. Im Dezember 2023 fand die Eröffnung statt. Ziel ist es, die Möglichkeit der sportlichen Betätigung im Freien zu schaffen und damit einen Bewegungsanreiz für die Bevölkerung zur körperlichen Betätigung zu setzen. Entlang einer 1,5 Kilometer langen Laufstrecke im Grünen wurden 10 moderne Outdoor-Fitnessgeräte aufgestellt. Dieser Fitness-Parcours integriert den Gedanken der

Bewegung und Gesundheit

Der Naturpfad bietet nicht nur eine Alternative zu Fitnessstudios, sondern auch zusätzliche gesundheitliche, psychologische und soziale Vorteile. Frische Luft und die natürliche Umgebung wirken sich positiv auf Wohlbefinden aus. In den heißen Sommermonaten bietet der Pfad eine kühle Umgebung für Bewegung bei Hitze. Daneben ist Sport im Freien ressourcenschonender und umweltfreundlicher als Indoor-Aktivitäten, da keine spezielle Ausrüstung oder Energiequellen benötigt werden. QR-Code-basierte Erklär-Videos helfen bei der korrekten Nutzung der 10 verschiedenen Fitnessgeräte, die verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Jede Station kann mehrere Übungen für Ganzkörpertraining, Bauch, Rücken, Beine und mehr bieten, und es sind klare Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene vorhanden. Der Pfad fördert somit eine umfassende körperliche Betätigung in der Natur.

Projektbeteiligte

Stadt sportbund Emmerich e.V.
Auftraggeber

Stadt Emmerich am Rhein
Kooperationspartner, Planungsteam

Wald und Holz NRW
Genehmigungsbehörde,
Verkehrssicherung

Teuwsen Sportgeräte GmbH
Auftragnehmer

Kreis Sportbund Kleve
Auftraggeber

Untere Naturschutzbehörde
Genehmigungsbehörde

Kommunalbetriebe Emmerich am Rhein
Unterhaltung

Gesundheitsförderung in der Natur. Sport im Freien bietet zahlreiche gesundheitliche, psychologische und soziale Vorteile. Die Kombination von Bewegung und Natur fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern steigert auch das mentale Wohlbefinden. Die Aufstellung moderner Outdoor-Fitnessgeräte entlang der Laufstrecke verleiht dem Parcours eine zeitgemäße Note und macht das Training attraktiver. Der Trimm-Dich-Pfad dient nicht nur als Ort der körperlichen Ertüchtigung, sondern auch als Treffpunkt für die Gemeinschaft, der soziale Interaktion und gemeinsame Aktivitäten fördert. Der neue Trimm-Dich-Pfad in Hüthum-Borghees ist ein gelungenes Beispiel für die Wiederaufnahme eines Trends, der nicht nur der körperlichen Gesundheit, sondern auch der Lebensqualität der Gemeinschaft zugutekommt. Seit der Eröffnung bietet dieser Fitness-Parcours eine zeitgemäße Möglichkeit, Sport im Freien zu genießen und dabei die Vorzüge der Natur voll auszuschöpfen.

Lebensqualität

Der Trimm-Dich-Pfad trägt wesentlich zur Lebensqualität bei, indem er eine gesunde Lebensweise in der Natur fördert. Durch moderne Fitnessgeräte im Wald ermöglicht der Pfad vielseitige körperliche Betätigung und bietet eine Oase der Erholung. QR-Code-basierte Erklär-Videos und klare Anleitungen gewährleisten sicheres und effektives Training. Das Projekt wurde durch die Kooperation von Stadtverwaltung Emmerich und dem Sportbund Emmerich realisiert. Die dauerhafte Sicherung erfolgt durch regelmäßige Pflege, Wartung der Geräte und jährliche TÜV-Prüfungen. Um eine längerfristige Nutzung zu gewährleisten, sind die Fitnessstationen von Grün umgeben, aber nicht unter Bäumen platziert, um Verschmutzung zu vermeiden. Diese Maßnahmen tragen dazu bei, die Attraktivität und Nachhaltigkeit des Trimm-Dich-Pfads sicherzustellen.

Prozess und Zusammenarbeit

Es wurde eine Kooperation zwischen dem Stadt sportbund Emmerich e.V. und der Stadt Emmerich gegründet. Fördermittel wurden über das Projekt Moderne Sportstätten abgerufen. Abgestimmt wurde das Projekt mit den Genehmigungsbehörden. 10 Sportgeräte wurden in den Waldflächen in Hüthum-Borghees aufgestellt. Die Beschreibung/Beschilderung der Übungen sind am Gerät selbst bereits angebracht bzw. aufgedruckt. Die Standorte befinden sich auf städtischem Grund. Die Stadtorte der Geräte können der Anlage entnommen werden.



Latzug, Beinhebe-/Dipstation; Beinstrecker
Quelle: Regina Pommerin



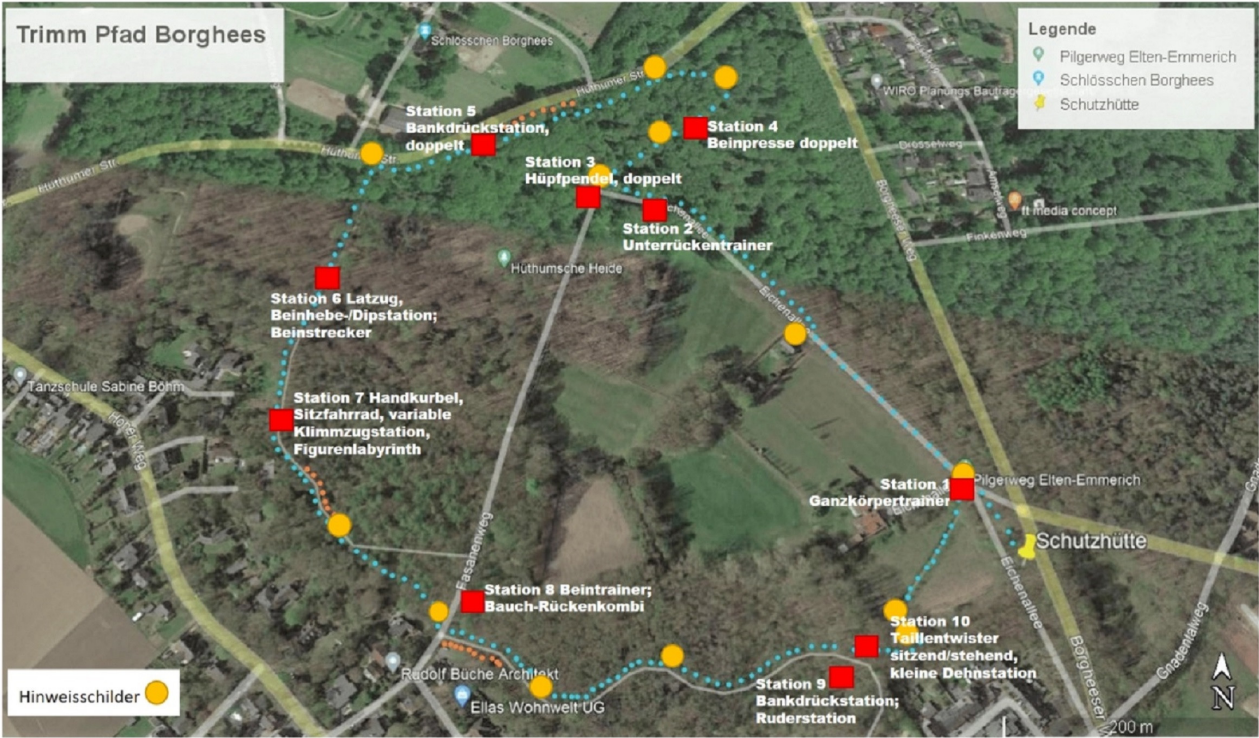
Figurenlabyrinth
Quelle: Regina Pommerin



Ruderstation
Quelle: Regina Pommerin



Handkurbel, Sitzfahrrad, variable Klimmzugstation
Quelle: Regina Pommerin



Lageplan zum Trimm-Dich-Pfad in Hüthum-Borghees
Quelle: Screenshot

Liegt nicht vor, da schon ein Pfad am Standortvorhanden war
Quelle: Regina Pommerin