



Bei der Eröffnung des Bewegungsparcours haben Sozialbürgermeisterin Dr. Daniela Harsch (Zweite von links), Sportwissenschaftler Professor Dr. Ansgar Thiel (links), Bertram Reiff von der städtischen Fachabteilung Straßen und Grün (zweiter von rechts) und Jannika John vom Institut für Sportwissenschaft (rechts) die neuen Geräte ausprobiert.

Bild: Gudrun de Maddalena / Universitätsstadt Tübingen

Treffpunkt für jung und alt

Spaß und Bewegung Generationenübergreifender Spielplatz in Tübingen ist eröffnet.

Tübingerin und Tübinger jeden Alters können ab sofort im Park neben dem Pauline-Krone-Heim sportlich aktiv sein. Dort hat die Universitätsstadt Tübingen gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft zehn Sportgeräte aufgestellt.

Der Bewegungsparcours soll zu einem Treffpunkt für Jung und Alt werden und Menschen in jedem Lebensalter die Möglichkeit bieten, ihren Alltag aktiv zu gestalten. „Bewegung ist das wichtigste Mittel zur Gesundheitserhaltung“, betonte Sportwissenschaftler Prof. Ansgar Thiel bei der Eröffnung.

Mit den Geräten kann man die eigene Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit und Beweglichkeit trainieren sowie Kraft und Ausdauer verbessern. Unter anderem gibt es einen Beinheber, um die Bauchmuskulatur zu trainieren. Der Hüftbeuger hilft, die Beweglichkeit der Hüfte zu

verbessern und die Hüftmuskulatur zu stärken. Für das Training der gesamten Rückenmuskulatur steht ein Rückenstrecker bereit. Eine Balancierstrecke lädt zu Übungen für den Gleichgewichtssinn ein. An jedem Gerät ist eine Tafel mit Erklärungen angebracht.