

Antrag

Trimm-dich-Pfad im Vegesacker Stadtgarten

Der Beirat Vegesack fordert die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport auf, einen Trimm-dich-Pfad im Stadtgarten zu installieren.

Dass uns das Jahr 2020 an unsere Grenzen gebracht hat, ist wohl nicht von der Hand zu weisen. Eingeschränkte Treffen, keine Kontaktsportarten und viel Zeit in den heimischen vier Wänden – das kann schnell an der Psyche nagen. Daher ist es umso wichtiger, aktiv zu bleiben und Sport zu treiben. Neben Home-Work-outs und Joggen geht der Trend dahin, dass man an der frischen Luft aktiv ist. Sowohl jetzt als auch nach der Pandemie.

Daher ist es wichtig jetzt zu handeln und den Bürgern unserer Stadt eine Möglichkeit zu bieten ihre Motivation zu steigern und fit zu bleiben.

Begründung

Bewegung und frische Luft sind gut für das Immunsystem. Sämtliche Regulierungsmechanismen des Körpers laufen beim Training im **Freien** auf Hochtouren. Regelmäßige Outdoor-Trainingseinheiten verbessern die Sauerstoff-Aufnahme im Blut, kurbeln das Herz-Kreislauf-System an und senken den Blutdruck.

Gerade bei Kindern ist Bewegungsmangel und Übergewicht ein großes Thema, dass auch den Ärzten sorgen macht.

Der Trimm-dich-Pfad bringt viele Vorteile mit sich. Training ist jederzeit möglich, wann immer man Zeit hast. Man ist unabhängig von Mitgliedschaften oder Kursgebühren. Außerdem fördert Training im Freien die Vitamin-D-Bildung. Auf einem Trimm-dich-Pfad kann man seinen gesamten Körper trainieren. In dem man z. B. über Baumstümpfe hüpfen, an einer Kletterbrücke hangeln oder auf einem Balken balancieren. Dies kann man auch als ganze Familie nutzen.

Zusätzlich kann man an den Stationen Schilder montieren, die die richtige Ausführung erklären, teilweise gibt es inzwischen sogar QR-Codes auf den Tafeln, die im Smartphone eingescannt werden.

Für die CDU Fraktion

Eyfer Tunc und Hans Riskalla

Beispiel Bilder von am Löh:

