

Sport und Freizeit / Sport

Neue Sportanlage in der Birkenwiese eröffnet

Am Freitag (16. April) wurde in Dornbirn die vorarlbergweit erste Kombination aus Motorikpark, Crosslaufparcours und Workoutstation eröffnet, berichtet Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann: „Mit dem breiten und abwechslungsreichen Trainingsangebot für alle ist in der Sportanlage Birkenwiese nun noch deutlicher spürbar und sichtbar, welchen Stellenwert Sport in Dornbirn hat - Sport ist ein wesentlicher Teil unseres gemeinsamen Stadtlebens.“ In dem neu gestalteten Areal stehen nun eine 200 Meter lange Laufstrecke mit Hügeln und belaubbaren Trainingselementen, acht Balancegeräte, zwei Trampoline sowie unterschiedliche Trimmfit Stationen für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Verfügung, beschreibt Sportstadtrat Julian Fässler das einzigartige Angebot: „Wir wollen damit natürlich auch die Motivation der Dornbirnerinnen und Dornbirner fördern und mit qualitativ hochwertigen Trainingsmöglichkeiten und Geräten die Sportlichkeit und Gesundheit der ganzen Stadt stärken.“ In einem nächsten Schritt wird der Fitnessparcours in den Achauen saniert, das Grundkonzept dazu liegt bereits vor. Im Rahmen der offiziellen Eröffnung in der Birkenwiese zeigten Sportlerinnen und Sportler vom Heeressport / Olympiazentrum eindrucksvoll, welche Kunststücke auf den neuen Geräten möglich sind.

Sport im Freien erfreut sich nicht erst seit der Pandemie großer Beliebtheit. Die Bewegung in Natur und frischer Luft unterstützt den Trainingseffekt und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

Ein vielseitiges Training, das abwechselnd auf „Ausdauer“, „Balance“ und „Kraft“ abzielt, steigert die Kondition und ist ein wertvolles Mittel in der Gesundheitsvorsorge. Mit der Kombination aus Motorikpark, Crosslaufparcours und Workoutstationen können in der Sportanlage Birkenwiese nun alle diese Disziplinen gezielt trainiert werden. Eigene Wegweiser führen durch die neue Sportlandschaft, mittels Farbleitsystem wird zwischen den unterschiedlichen Bereichen „Ausdauer“, „Balance“ und „Kraft“ unterschieden. „Konkrete Übungsbeispiele und Varianten helfen, das passende Training individuell auszuwählen. Dabei ist es gleichgültig ob als Sportprofi oder Einsteiger trainiert wird, hier können alle Schwierigkeitsgrade selbst gewählt werden“, erklärt Sportstadtrat Julian Fässler. Das Angebot kann auch wunderbar als Aufwärmrunde genutzt werden: Von der neuen Sportanlage aus ist nämlich auch der Einstieg in das breite Dornbirner Laufstreckennetz möglich.

Die neuen Geräte können jeden Tag bis Einbruch der Dunkelheit kostenlos und auf eigene Gefahr verwendet werden, um Fairplay und die Einhaltung der Nutzungsregeln wird gebeten.