

Sport

Neuer Fitnessparcours Achauen eröffnet - ein Eldorado für alle Sportler:innen

Am Freitag, den 8. April wurde der neue Fitnessparcours in den Achauen im Beisein zahlreicher Gäste, Sportler:innen und politischen Vertreter:innen eröffnet. „Mit 18 neuen Übungsstationen, drei eigenen Trainingsbereichen, die sportmedizinisch auf den individuellen Bedarf der Sportler:innen abgestimmt werden können und speziellen Angeboten für Familien und Kinder ist der neue Fitnessparcours Achauen ein Vorzeigeprojekt geworden“, freut sich Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann. „Die neue Anlage ergänzt die in den vergangenen Jahren ausgebauten Trainingsmöglichkeiten rund um die Birkenwiese ideal und schafft eine neue Sportachse entlang der Dornbirner Ache. Die beiden vergangenen Corona Jahre haben gezeigt, wie wichtig eine gut ausgebaute Sport-Infrastruktur für die Stadt ist“, ergänzt Sportstadtrat Julian Fässler. Auch Sportlandesrätin Martina Rüscher, MBA MSc, zeigte sich begeistert von der neuen Anlage und betonte noch einmal die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit.

Mit einem herkömmlichen Fitnessparcours hat die neue Anlage in Dornbirn wenig gemeinsam. Zwar ist es selbstverständlich nach wie vor möglich, durch den Parcours zu joggen und an den Stationen die Übungen zu absolvieren; das neue Konzept erlaubt aber auch ganz individuelle Trainingsrunden, um beispielsweise Ausdauer, Kraft oder Balance speziell zu fördern. Jede Station bietet zudem eigene Anwendungen für Kinder und Familien. Bei den Zugängen gibt es eigene Bereiche zum Aufwärmen, zur Verbesserung der Sensorik oder für Yogaübungen. Ein Barfußweg und die bekannte Finnenbahn ermöglichen natürliches und gelenkschonendes Laufen. „Der neue Fitnessparcours Achauen ist speziell auf die Bedürfnisse der Dornbirner Sportler:innen abgestimmt; die Anleitungen vor Ort wurden auf einem sportmedizinisch professionellen Level ausgearbeitet und ermöglichen ein individuelles Training“, ergänzt Stadtrat Julian Fässler.

Aufbauen konnte die Stadt bei der Neugestaltung auf den bestehenden Parcours, der im Jahr 1990 errichtet wurde. Die damals angelegten Wege wurden erneuert und teilweise neu verlegt. Einzigartig ist nach wie vor die Lage des Parcours in einem der beliebtesten Naherholungsgebiete der Stadt an der Dornbirner Ache. Das neue Konzept wurde in Zusammenarbeit mit einem Sportinstitut aus Innsbruck ausgearbeitet - die Umsetzung erfolgte in weiten Teilen durch die Mitarbeiter:innen des Werkhofs und der Straßenmeisterei.

Einzigartiges Angebot entlang der Sportachse

Der neue Fitnessparcours Achauen gliedert sich sehr gut in die bestehenden Angebote entlang der neuen Sportachse an der Dornbirner Ache ein. Ausgehend vom Beach-Volleyballplatz bzw. dem Basketballplatz beim BORG Schoren, über die Balance-Stationen beim Spielplatz hinter dem ORF-Landesstudio, der Sportanlage Birkenwiese, zu den Freizeitsportmöglichkeiten beim Olympiazentrum sowie dem Crosslaufparcours und Motorikpark in der Birkenwiese über die Laufstrecken in den Achauen bis zum neuen Fitnessparcours mit seinen beiden Zugängen im Bereich der Achfurt sowie im oberen Bereich.

Ergänzt werden diese öffentlich zugänglichen Sportmöglichkeiten durch die zwei Tennisanlagen und der Reitanlage der Campagnereiter. Diese grüne Achse ist der ideale Ort, um sportlich aktiv zu sein. Ob im Bereich Breitensport, ambitionierter Hobbysport oder Spitzensport - hier findet jede und jeder die passende Infrastruktur für sein Training beziehungsweise Workout.

Das ist der neue Fitnessparcours

- 18 Übungsstationen
- Highlights: Finnenbahn, Yogaplatz, Sensorikrunde und Barfußweg
- Für Kinder gibt es an jeder Station etwas zu entdecken
- Drei Trainingsbereiche: Ausdauer, Balance, Kraft
- Drei Fokusrunden (zu den drei Trainingsbereichen): die den Fokusrunden zugeteilten Übungsstationen sind farblich markiert
- Verbindung zum Fitnessparcours Birkenwiese (Konzept spiegelt sich wider mit den drei Trainingsbereichen)
- Der Fitnessparcours Achauen ist ein einzigartiges und kreatives Konzept
- Klassische Übungen und Übungsstationen werden durch moderne Sportarten wie Parkour- und Freerunning, Yoga, Crossfit ergänzt
- Startpunkt mit Fahrradabstellplätzen und Spind, Eingang auch bei der Furt, Empfehlung bei Station 1 als Aufwärmstation anzufangen (vorher einlaufen)
- Generationsübergreifend: für jeden etwas dabei, Eltern, Kinder, Großeltern, Breiten- und Spitzensport, Schulen, Vereine, etc.