

Konzept zur Umsetzung eines Aktivwanderweges in der Gemeinde Schacht-Audorf



**Verfasser: Kreissportverband
Rendsburg-Eckernförde
Am Grünen Kranz 4
24768 Rendsburg
www.ksv-rd-eck.de**

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	3
1 Ausgangslage	4
1.1 Projektidee.....	5
2 Lage und Verlauf.....	7
3 Aufbau des Aktivwanderweges	10
4 Anbieter und Dienstleistungen	16
5 Kosten.....	17
6 Ausblick und Empfehlungen.....	18
7 Literatur.....	20

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Fehlende Sport- und Bewegungsräume - Wünsche (Schabert & Eckl, 2018, S.31).....	6
Abbildung 2: Kartengrundlage (Herausgeber: Landesamt für Vermessungen und Geoinformation S-H).....	8
Abbildung 3: Teilstück zwischen Dorfstraße und Am Urnenfriedhof (Blick Richtung Dorfstraße)	9
Abbildung 4: Abbildung 4: Teilstück zwischen Dorfstraße und Am Urnenfriedhof (Blick Richtung Am Urnenfriedhof)	9
Abbildung 5: der Crosstrainer und die Hip-Station.....	11
Abbildung 6: Die Ruderbank INOX (Freisport Outdoor Fitness)	12
Abbildung 7: Kletterbrücke INOX (Freisport Outdoor Fitness).....	13
Abbildung 8: Beinpresse Classic (Freisport Outdoor Fitness)	13
Abbildung 9: Springer-Station (Norwell Outdoor Fitness)	14
Abbildung 10: Hinweisschild (Outgym)	15

1 Ausgangslage

Die Natur genießen und gleichzeitig noch etwas für seine Gesundheit tun – diese gut kombinierbaren Motive des Sich-Bewegens finden zunehmend mehr Anklang in der heutigen Gesellschaft. Insbesondere jene Menschen, die ihren beruflichen Alltag primär drinnen verbringen, suchen in ihrer Freizeit nach Spaß, Unabhängigkeit, Flexibilität und Spontanität in Verbindung mit einzigartigen Naturerlebnissen. Dass es nicht immer Extremsportarten sein müssen, die jene Wünsche erfüllen, zeigt ein Blick in die belebten Grünanlagen inmitten von Stadtzentren, Outdoor-Fitnessanlagen in der Nähe von Wohngebieten oder belebte Lauf- und Wanderstrecken, die sich durch den Stadtpark schlängeln.

„Das Interesse ist vorwiegend auf die Anregung gerichtet, die mit der Entdeckung bzw. dem Kennenlernen neuer Eindrücke und Empfindungen (Landschaft, Bewegungsformen/ Techniken) verbunden ist und weniger mit dem unmittelbar empfundenen Nervenkitzel.“ (Beier, 2001).

Wer nun zu Recht behauptet, dass Natursport schon viele Jahrzehnte betrieben wird und an dem Neuigkeitscharakter zweifelt, hat nicht Unrecht. Schon in der 70er Jahren gab es eine ähnliche Bewegung in Form der Trimm-Dich-Pfade. Vor dem Hintergrund zunehmenden Übergewichts bei gleichzeitigem Bewegungsmangel in der Bevölkerung, was zu einer steigenden Anzahl von Schlaganfällen führte, hat der Deutsche Sport Bund die „Trimm Dich – Durch Sport“ Bewegung ins Leben gerufen. In unzähligen Waldgebieten entstanden jene Trimm-Dich-Pfade mit Unterstützung von Gemeinden, Krankenkassen und der Politik. Diese 2-4 km langen Rundkurse sind kostenlose Sport-Parcours, in denen die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden. Alle 200 bis 300m befindet sich ein Trainingsgerät, an dem verschiedene Kraft-/ Balance- oder Beweglichkeitsübungen durchgeführt werden. Eine Tafel mit Übungsanweisungen an jedem Gerät gibt auch Einsteigern die Möglichkeit eigenständig zu trainieren. Sinkendes Interesse, ausbleibende Wartung bzw. Instandhaltung der Geräte und der einsetzende Fitness-Boom der 90er Jahre führten zu einer Abnahme der Popularität der Trimm-Dich-Pfade. Dennoch sind jene Rundkurse noch heute an verschiedenen Stellen aufzufinden.

Was hat sich also in der Zwischenzeit geändert, was den erneuten Aufschwung von Outdoorsport-Angeboten beflügelt?

Gesamtgesellschaftliche Veränderungen, welche sich durch eine Schnelllebigkeit, dem Wunsch nach Flexibilität und Unverbindlichkeit sowie Individualisierung ausdrücken, haben auch keinen Halt vor dem Sportverhalten der Menschen gemacht. Teure Fitnessstudio-Mitgliedschaften, verbindliche Trainingszeiten im Sportverein und die Terminüberflutung im Alltag führen dazu, dass immer mehr Sportler dazu neigen Ihr Sporttreiben selbst zu organisieren. Schnell mal eben die Lafschuhe anziehen und dem Alltag für eine kurze Zeit entfliehen. So oder so ähnlich sehen bei vielen Aktiven heutzutage die Motive zum Sporttreiben aus.

Zugleich steht Sport und Bewegung stellvertretend für Eigenschaften wie Erholung, Gesundheit, Spaß, Leistungsvergleich und Anerkennung, wodurch es zu einem Querschnittsthema in der Gesellschaft geworden ist, welches bei der Gemeinde- bzw. Stadtentwicklung sowie der Sportpolitik immer mehr Gehör findet. Denn Sport kann enorm zur Attraktivität des Gemeinde-/ Stadtbildes beitragen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass kostenlose Sportangebote oftmals in öffentlichen Räumen (z.B. Lauf- und Wanderwege in Stadtparks) oder an zentralen Orten (z.B. Outdoor Fitnessgeräte in Wohngebieten) errichtet werden. Sportler müssen sich nicht mehr in abgelegenen Waldgebieten „verstecken“. Sie gehören vielmehr zu einem modernen Stadtbild dazu.

1.1 Projektidee

Im Rahmen des Sportentwicklungsberichtes „Sport und Bewegung im Lebens- und Wirtschaftsraum Rendsburg-Büdelndorf“ (Schabert & Eckl, 2018) des Instituts für Kooperative Planung und Sportentwicklung wurde untersucht, welche Bedürfnisse sich aus der Bevölkerungsbefragung hinsichtlich fehlender Sport- und Bewegungsräume im Planungsgebiet (darunter auch Schacht-Audorf) ableiten lassen (siehe Abbildung 1). An erster Stelle wurden *Fitnessgeräte im Freien* und an dritter Stelle *Wege für Laufen (Trimm-Dich, Jogging, Walking)* genannt, was sich in den Kontext neuer Motive des Sporttreibens (vgl. Kapitel 1) einordnen lässt. Jene Bedürfnisse spiegeln sich auch in zwei Handlungsempfehlungen wieder, die der Sportentwicklungsbericht als Ergebnis der Untersuchung hervorbrachte:

Leitziel 8: In den Grünflächen und Parks unserer Region sind vielfältige Sport- und Bewegungsaktivitäten möglich.

„Grünflächen und Parks sind wichtige Erholungsorte, auch für Personen, die sich bewegungsaktiv erholen wollen. Daher sollen die Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Abstimmung mit anderen Nutzungen (z.B. Ruhe, Erholung) optimiert werden. [...] Zu prüfen ist, ob auch bauliche Ergänzungen (in Abstimmung mit den anderen Leitzielen zu Sportaußenanlagen bzw. offen zugänglichen Bewegungsräumen) sinnvoll und notwendig sind. Auch Angebote unter Anleitung eines Übungsleiters / einer Übungsleiterin eines Sportvereins können die Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Parks und auf Grünflächen bereichern.“ (S. 109)

Leitziel 10: In unserer Region gibt es attraktive Laufsportwege.

„Laufsport (Walking, Nordic Walking, Joggen) wird von rund 44 Prozent der sportaktiven Bevölkerung betrieben und gehört somit zu den am häufigsten ausgeübten Sportaktivitäten in der Region Rendsburg und Umgebung. Durch die umgebende Natur ergeben sich bereits heute zahlreiche Laufsportmöglichkeiten in allen Planungsregionen. [...] Die Einrichtung von (beleuchteten) Rundlaufstrecken mit gelenkschonendem Belag wie z.B. Rindenmulch ist zu prüfen. Ebenfalls soll geprüft werden, ob Laufstrecken punktuell mit Sport- und Fitnessgeräten ausgestattet werden können (hier ist eine Abstimmung mit den Zielen zur Aufwertung von Grünflächen/Parks, Freizeitspielfeldern und Sportplätzen vorzunehmen).“ (S.110)

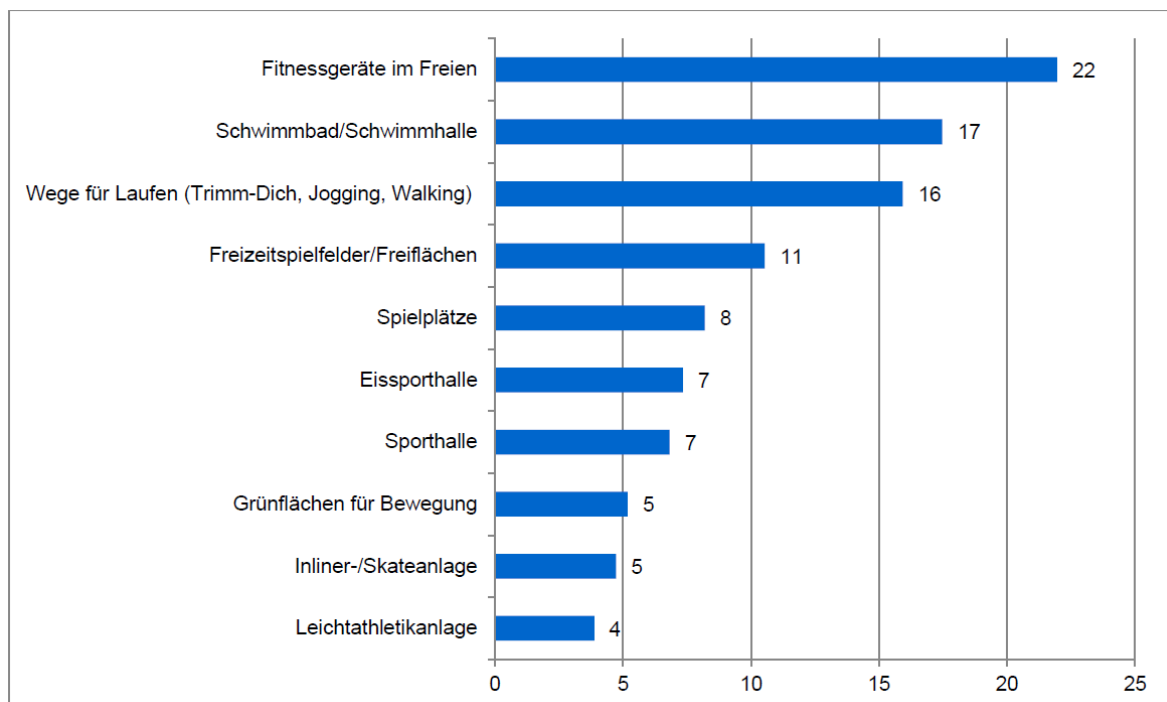


Abbildung 1: Fehlende Sport- und Bewegungsräume - Wünsche (Schabert & Eckl, 2018, S.31)

Die Gemeinde Schacht-Audorf möchte daher - vor dem Hintergrund eines sich veränderten Sportverhaltens und den oben aufgeführten Wünschen nach Sport- und Bewegungsräumen in der Region - einen *Aktivwanderweg* im Zentrum der Gemeinde gestalten.

2 Lage und Verlauf

Die Planungsgruppe, bestehend aus VertreterInnen der Verwaltung und Politik der Gemeinde Schacht-Audorf, der LAG AktivRegion Eider- und Kanalregion Rendsburg und dem Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde, hat in verschiedenen Sitzungen über einen möglichen Standort eines Aktivwanderweges diskutiert. Ziel war es einen Abschnitt zu finden, der zentral gelegen ist, um die Erreichbarkeit und den Einstieg möglichst vieler Interessierter zu ermöglichen. Der Aktivwanderweg soll zudem verschiedene Ortsteile miteinander verbinden und sich natürlich in das Gemeindebild einfügen - mit möglichst wenigen Unterbrechungen durch Hauptverkehrsstraßen.

Die Planungsgruppe kam zu dem Schluss, dass das Teilstück zwischen der *Dorfstraße* und der Straße *Am Urnenfriedhof* einen geeigneten ersten Abschnitt darstellt (vgl. Abbildung 2).

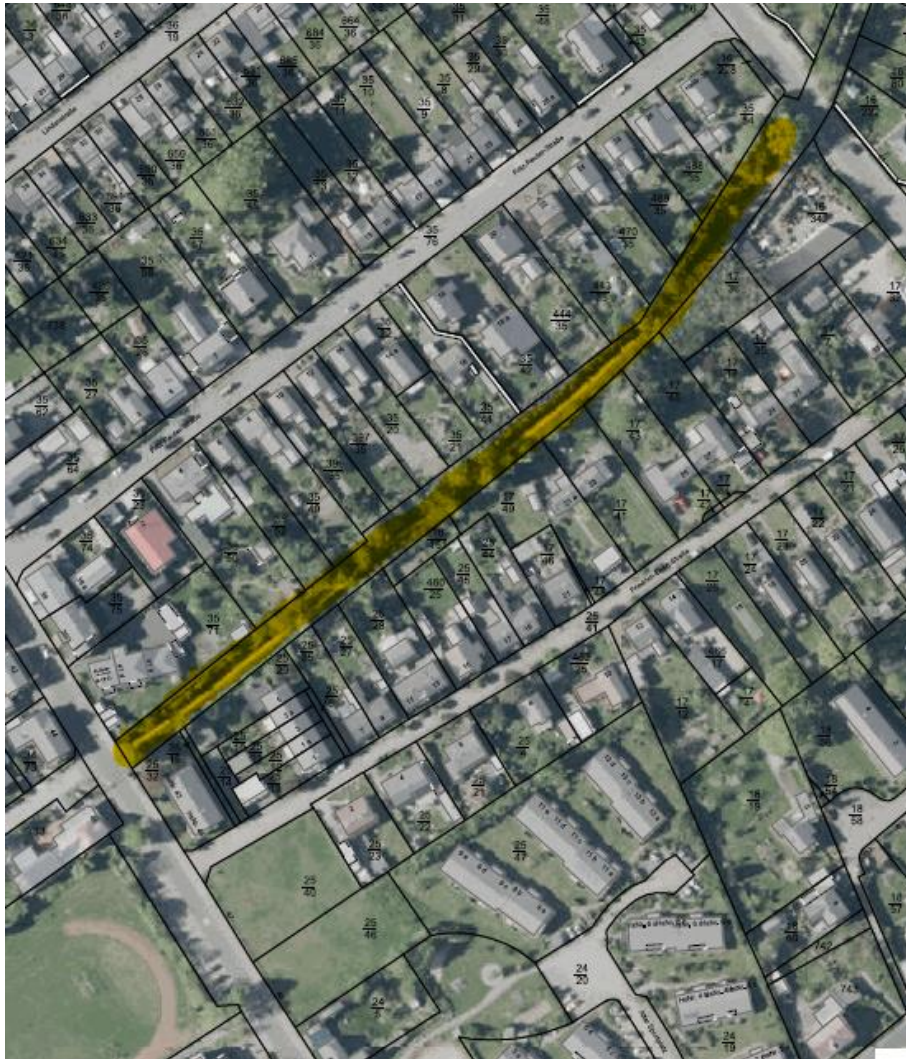


Abbildung 2: Kartengrundlage (Herausgeber: Landesamt für Vermessungen und Geoinformation S-H)

Dieser besitzt den Vorteil, dass er bereits gut erschlossen ist und auf eine Länge von ca. 500m ausreichend Platz für schätzungsweise 5 bis 7 Trainingsgeräte bereithält. Diese sollen links und rechts (jeweils mit 50 -100 m Abstand zueinander) auf den Rasenflächen entlang des Sandweges platziert werden (siehe Abbildung 3 und 4). In Abhängigkeit von den zur Verfügung stehenden Fördermitteln soll der Aktivwanderweg in den Folgejahren weiter ausgebaut werden, um das Ziel einer ortsteilübergreifenden Verbindung abzubilden. So lässt sich der Aktivwanderweg – mit kurzer Unterbrechung durch die Dorfstraße – über den *Holmredder* in Richtung des Kanals ausbauen, wo der Anschluss an bereits genutzt Lauf- und Wanderwege möglich ist.



Abbildung 3: Teilstück zwischen Dorfstraße und Am Urnenfriedhof (Blick Richtung Dorfstraße)



Abbildung 4: Teilstück zwischen Dorfstraße und Am Urnenfriedhof (Blick Richtung Am Urnenfriedhof)

Ein weiterer Grund für die Auswahl dieses Abschnittes ist die gute Anbindung an mögliche Zielgruppen. So soll der Aktivwanderweg eine generationsübergreifende Sportgelegenheit darstellen, auf dem Schulklassen, Sportvereine, Senioren und Freizeitsportler aktiv sein können.

3 Aufbau des Aktivwanderweges

Das Vorhaben einen solchen generationsübergreifenden Aktivwanderweg zu gestalten, wirft zwangsläufig die Frage auf, wie sich die verschiedenen sport- und bewegungsbezogenen Ansprüche der oben aufgeführten Zielgruppen (vgl. Kapitel 2) erfüllen lassen. Daher sollte der Versuch unternommen werden – in Anbetracht der baulichen Möglichkeiten – Sportgeräte anzuschaffen, die möglichst vielseitig und an die unterschiedlichen Bedürfnisse angelehnt einsetzbar sind. So ist bei der Planung davon abzusehen lediglich Geräte anzuschaffen, die sich ausschließlich auf eine konditionelle Fähigkeit, wie z.B. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder Koordination beschränken. Vielmehr sollte eine gute Balance zwischen all diesen Fähigkeiten angestrebt werden. Dadurch, dass der Wanderweg an sich prädestiniert ist um zu Wandern bzw. zu Laufen und die Trainingsgeräte als eine Art *aktive Pause* verstanden werden können, ist der Aspekt der Ausdauer insofern bei der Auswahl der Geräte zu vernachlässigen. Hinzu kommt, dass in unmittelbarer Nähe (Seniorenzentrum gegenüber der Grund- und Gemeinschaftsschule) des ausgewählten Teilabschnittes bereits zwei Outdoor-Geräte der Marke Norwell (vgl. Kapitel 4) angeschafft wurden, die primär als Ausdauergeräte genutzt werden können. Der *Crosstrainer* als ein Ganzkörpertrainingsgerät mit Fokus auf das Ausdauertraining aktiviert sowohl die oberen als auch unteren Extremitäten und regt zugleich das Herz-Kreislaufsystem an (siehe Abbildung 5, linkes Gerät).



Abbildung 5: Der Crosstrainer und die Hip-Station

Das rechte Gerät - die *Hip-Station* – stärkt die Hüft- und Rumpfmuskulatur und verbessert zugleich die kardiovaskuläre Ausdauer. Hier können sogar zwei Sportler gleichzeitig aktiv sein.

Die Produkte verschiedener Outdoor-Sportgerätehersteller sind umfangreich und unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht. Während sich einige Anbieter stark an den Trimm-Dich Pfaden der 70er Jahre orientieren und auf hölzerne Geräte bauen, welche zwar mit der natürlichen Umgebung harmonieren, aber im Vergleich anfälliger in Bezug auf Witterung, Vandalismus und Instandhaltung sind, finden sich vermehrt Anbieter von Outdoor-Fitnessgeräten, die auf beständigere Materialien wie Stahl zurückgreifen.

In der Regel bieten alle Anbieter sowohl Komplettpakete (in der Summe zu einem günstigeren Preis) als auch individuelle Zusammenstellungen an. Im letzteren Fall lassen sich die – in Abhängigkeit vom Anbieter - Geräte auch aus Serien verschiedener Zielgruppen (Senioren, Kinder, Rollstuhlfahrer oder Kraftsportler) auswählen und zusammenstellen. Da der Aktivwanderweg, wie eingangs betont, generationsübergreifend genutzt werden soll und entsprechend Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen berücksichtigt werden müssen, sollte bei der Anschaffung von Trainingsgeräten darauf geachtet werden, dass die Geräte möglichst

umfassend alle Muskelgruppen ansprechen, um einseitige Beanspruchungen zu vermeiden.

RUDERBANK INOX



Art.-Nr. CO-CE08

Die Ruderbank INOX ist ein gesunder Herz-Kreislauf-Trainer für alle Zielgruppen.

Das Training aktiviert den gesamten Körper: Arme, Schenkel, Rücken und Brust.



EIGENSCHAFTEN	
Zulassung	140 cm Mindestgröße / Ab 14 Jahre
Maße (TxBxH)	119 x 58 x 115 cm
Fallhöhe	< 60 cm
Sicherheitsbereich	358 x 419 cm
Gewicht	ca. 36 kg
Material	Edelstahl
Farbe	

Abbildung 6: Die Ruderbank INOX (Freisport Outdoor Fitness)

Die Ruderbank INOX vom Hersteller *Freisport Outdoor Fitness* (siehe Abbildung 6) kann als ein Beispiel dafür herangezogen werden. Ähnliche Produkte finden sich bei nahezu allen Anbietern. Ein weiteres Gerät, das sich vielseitig einsetzen lässt und somit verschiedene Zielgruppen erreicht, ist die *Kletterbrücke* (siehe Abbildung 7). Dieses, recht einfach gehaltene, Gerät eignet sich für Dehnübungen, Krafttraining und Gymnastikübungen und trainiert umfassend alle Körperpartien.

KLETTERBRÜCKE INOX



Art.-Nr. CO-CE25

Die Kletterbrücke INOX bietet sportlichen Anwendern ein vielseitiges Trainingsangebot.

Sie eignet sich für Dehnübungen, Krafttraining und Gymnastik und beansprucht alle Körperpartien.



EIGENSCHAFTEN

Zulassung	140 cm Mindestgröße / Ab 14 Jahre
Maße (TxBxH)	213 x 76 x 216 cm
Fallhöhe	< 250 cm
Sicherheitsbereich	616 x 476 cm
Gewicht	ca. 64 kg
Material	Edelstahl
Farbe	●

Abbildung 7: Kletterbrücke INOX (Freisport Outdoor Fitness)

Ein Gerät mit Fokus auf die unteren Extremitäten ist die *Beinpresse Classic* (siehe Abbildung 8). Hier werden neben der Oberschenkelmuskulatur, das Gesäß und die Waden trainiert.

BEINPRESSE CLASSIC



Art.-Nr. BE-JSA002N

Die Beinpresse CLASSIC ist ein beliebtes Sportgerät und für alle Zielgruppen nutzbar.

Das Training an der Beinpresse kräftigt die Oberschenkelmuskulatur, das Gesäß und die Waden.



EIGENSCHAFTEN

Zulassung	140 cm Mindestgröße / Ab 14 Jahre
Maße (TxBxH)	195 x 40 x 176 cm
Fallhöhe	47 cm
Sicherheitsbereich	340 x 494 cm
Gewicht	ca. 79 kg
Material	Stahl verzinkt, pulverbeschichtet
Farbe	●

Abbildung 8: Beinpresse Classic (Freisport Outdoor Fitness)

In Abhängigkeit vom Hersteller kann dieses Gerät für eine Person oder wie hier im Beispiel für zwei Personen gleichzeitig genutzt werden.

Die oben aufgeführten Geräte sind insbesondere unter dem Aspekt Kraft bzw. Kräftigung zu betrachten – mit Ausnahme der Kletterbrücke, welche sich gleichermaßen auch für Dehn- und Gymnastikübungen eignet. Der Vorteil von jenen Geräten liegt in dem Bau bzw. der Arbeitsweise. Die Geräte geben die Bewegungsrichtung weitestgehend vor, sodass vor allem Anfänger, Kinder und Jugendliche aber auch Senioren ohne Betreuung trainieren können. Stationsschilder mit Hinweisen auf die richtige Bewegungsausführung sind allerdings unerlässlich. Zudem ist es sinnvoll und hilfreich, wenn Angebote von Experten (z.B. Übungsleiter und Trainer der ortsansässigen Sportvereine) entwickelt werden, welche Interessierten und Anfängern auch vor Ort eine Geräteeinweisung und Betreuung bieten. Ein weiterer Vorteil, den die Geräte bieten, ist die Steuerung des Trainingsgewichtes über das eigene Körpergewicht. So wird das Gewicht nicht durch Zusatzgewichte eingestellt, sondern wird durch das eigene Körpergewicht bestimmt, was wiederum Anfängern vor einer Überlastung schützt und auch das Training von Kinder- und Jugendgruppen ermöglicht.

Ein weiterer Aspekt, der bei der Gestaltung eines Aktivwanderweges in Betracht gezogen werden sollte, ist die Koordination – primär die Balance bzw. Gleichgewichtsfähigkeit -, welche besonders im Seniorenalter im Zuge der Sturzprophylaxe relevant ist. Doch schon vom Kindesalter an, kann und sollten die koordinativen Fähigkeiten zum Erhalt oder gar zur Verbesserung trainiert werden.

SPRINGER NW302

Die Springer-Station hat zwei Plattformen zum Stehen, eine Plattform mit einer harten Feder und eine mit einer weichen Feder.

Die Springer-Station bietet ein variiertes Training für die Balance, indem sie die Kraft in den Fußknöcheln und in den Kniegelenken stärkt.



Abbildung 9: Springer-Station (Norwell Outdoor Fitness)

Daher empfiehlt es sich entsprechende Angebote zu schaffen. Eine Möglichkeit stellt die Springer-Station vom Anbieter Norwell dar (siehe Abbildung 9).

Hier kann auf zwei Plattformen mit unterschiedlich harten Federn die Gleichgewichtsfähigkeit trainiert und zugleich mit Kräftigungsübungen kombiniert werden (z.B. Einbeinstand oder Kniebeugen). Der Bogen in der Mitte dient als Stütze.

Die verschiedenen Hersteller bieten insbesondere für Senioren Geräte an, die zur Beweglichkeitssteigerung genutzt werden können. Unter dem Aspekt, verschiedene Zielgruppen anzusprechen, wird allerdings von der Vorstellung einzelner Geräte abgesehen und stattdessen die Empfehlung abgegeben, kostengünstigere Stationsschilder mit verschiedensten Dehn- und Beweglichkeitsübungen zu installieren – sinnvollerweise an einem potentiellen Startpunkt des Wanderweges (siehe Abbildung 10), sodass diese zugleich als Aufwärmprogramm durchlaufen werden können.



Abbildung 10: Hinweisschild (Outgym)

Die hier aufgeführten Beispiele für Outdoor- Sportgeräte sollen lediglich als Orientierung dienen. Eine Auswahl möglicher Geräte und Hinweisschilder muss in Abstimmung mit einem Hersteller sowie in Abhängigkeit baulicher Möglichkeiten getroffen werden. Es ist zudem ratsam mit Vertretern der potentiellen Zielgruppen (Sportvereine, Schulen, Freizeitsportler) das Gespräch zu suchen, um auch hier die Auswahl von Geräten abzustimmen.

4 Anbieter und Dienstleistungen

Wie bereits im Kapitel 3 deutlich wird, gibt es verschiedene Anbieter von Outdoor-Sport-/Fitnessgeräten.

Vielen dieser Anbieter ist die Verfügbarkeit verschiedener Serien gemein. Diese Serien unterscheiden sich grob in den Zielgruppen (Kinder, Erwachsene, Senioren, Menschen mit Behinderungen). Dabei können i.d.R. ganze Serien im Paket bestellt oder aber eine individuelle Auswahl zusammengestellt werden. Im Folgenden sollen einige Anbieter exemplarisch aufgelistet werden:

Freisport Outdoor Fitness



<https://www.freisport.de/>

Outgym



<https://outgym.de/>

Norwell Outdoor Fitness



<https://www.norwelloutdoorfitness.com/de/>

REKU Vertrieb Nord



<https://www.reku-vertrieb-nord.de/outdoor-fitness-und-sportgeraete>

Anbieter von Outdoor-Geräten oder ganzer Serien bieten zudem umfassende Serviceleistungen, die von der Beratung, über die konkrete Planung bis hin zur Lieferung, Montage und Wartung reichen. Da zahlreiche Vorgaben und Sicherheitsbestimmungen zu erfüllen sind, ist es ratsam einen professionellen Anbieter zu Rate zu ziehen.

5 Kosten

Die Kosten für die Gestaltung und den Aufbau eines Aktivwanderwegs sind abhängig von vielerlei Faktoren; sei es die Menge der Sportgeräte, die Summe an Dienstleistungen eines Herstellers (vgl. Kapitel 4) sowie die unterschiedlichen Preise der Geräte (je nach Größe, Material und Umfang).

Da jene Faktoren zum Zeitpunkt der Konzepterstellung noch ungewiss sind, kann ein gültiger Kostenplan nur in Abstimmung mit einem Anbieter aufgestellt werden. Nichtsdestotrotz werben einige Hersteller damit, dass es sowohl kostengünstige Varianten ohne Geräte (nur die Stationsschilder) für nur 1.000€ als auch ganze Sportparks / Trimm-Dich Pfade für >20.000€ gibt.

Die Kosten für die unter Kapitel 3 aufgeführten Geräte können hier exemplarisch als Orientierung dienen (Preise gelten exklusive MwSt., Lieferung, Montage, Wartung):

Ruderbank INOX: **2.430,00€** (Freisport Outdoor Fitness)

Vergleichbare Geräte:

- Rudergerät i-Motion (REKU Vertrieb Nord), **3.727,00€**
- Ruderbank Classic (Freisport Outdoor Fitness). **1.107,00€**

Kletterbrücke INOX: **3.325,00€** (Freisport Outdoor Fitness)

Vergleichbare Geräte:

- Multi-Rack i-Motion (REKU Vertrieb Nord), **3.051,00€**

Beinpresse Classic: 1.720,00€ (Freisport Outdoor Fitness)

Vergleichbare Geräte:

- Beinpresse Duo Inox (Freisport Outdoor Fitness), **3.879,00€**

Springer-Station: Preis nicht bekannt (Norwell)

Vergleichbare Geräte:

- Balancer i-Motion (REKU Vertrieb Nord), **3.158,00€**

Stationsschild: Preis nicht bekannt (Outgym)

Vergleichbare Artikel: **255,00€** (Freisport Outdoor Fitness)

Neben den reinen Anschaffungskosten müssen auch die Kosten für die Instandhaltung und Wartung berücksichtigt werden. Viele der oben aufgeführten Hersteller bieten diesen optionalen, aber kostenpflichtigen Service mit an.

Weiterhin sollten auch die Kosten für die regelmäßige Pflege des Aktivwanderweges berücksichtigt werden. Die Pflege bezieht sich dabei hauptsächlich auf das Schneiden von Bäumen, Sträuchern und Hecken. Da der Teilabschnitt (vgl. Kapitel 2) bislang primär als Auslauf für Hunde oder für Spaziergänge genutzt wird, ist zudem auf eine ausreichende Beleuchtung sowie Behälter für die Entsorgung von Müll und den Ausscheidungen von Hunden zu achten, um den Aktiven ein sauberes und angenehmes Umfeld zu schaffen.

6 Ausblick und Empfehlungen

Wie das einleitende Kapitel dieses Konzeptes zeigt, bietet die Gemeinde Schacht-Audorf optimale Voraussetzungen für den Bau eines Aktivwanderweges. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung konnte gezeigt werden, dass Laufsport (Walking, Nordic Walking, Joggen) zu den am häufigsten ausgeübten Sportaktivitäten in der Region Rendsburg und Umgebung gehört und ein entsprechendes Angebot, punktuell kombiniert mit Sport- und Fitnessgeräten, dem Sportbedarf der Bevölkerung

entspricht. In verschiedenen Planungssitzungen konnte bereits ein erster potentieller Bauabschnitt im Zentrum der Gemeinde identifiziert werden, der durch weitere, sinnvolle Abschnitte in den Folgejahren ergänzt werden kann, um einen ortsteilübergreifenden Lauf- und Wanderweg entstehen zu lassen.

Die weiteren Ausführungen haben verdeutlicht, dass eine professionelle Beratung durch einen Anbieter von Outdoor-Sportanlagen und Trimm-Dich-Pfaden unentbehrlich ist – sowohl in Fragen der baulichen Bedingungen als auch der Auswahl zielgruppenorientierter Sport- und Fitnessgeräte.

Der Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde sowie die Sportkoordinatorin der AktivRegion Eider- und Kanalregion Rendsburg stehen weiterhin gerne beratend bei der Gestaltung eines Aktivwanderweges zur Verfügung.

7 Literatur

Beier, K. 2001: Anreizstrukturen im Outdoorsport: Eine Studie zu den Anreizstrukturen von Sporttreibenden in verschiedenen Outdoorsportarten.

Schabert, W. & Eckl, Stefan (2018): Sport und Bewegung im Lebens- und Wirtschaftsraum Rendsburg-Büdelndorf. Abschlussbericht zur interkommunalen Sportentwicklungsplanung (S.31, 109-10).

Freisport Outdoor Fitness (Oktober, 2019): Sport im Freien für jedes Level! Zugriff am 14. Oktober 2019 unter https://www.freisport.de/wp-content/uploads/2019/07/FreisportKatalog_2019_web.pdf

Norwell Outdoor Fitness (Oktober, 2019): Innovative Freiluft-Fitness. Zugriff am 14. Oktober 2019 unter http://www.norwelloutdoorfitness.com/de/wp-content/uploads/2017/05/Norwell.de_.pdf

Outgym – Wir lieben Bewegung! (Oktober, 2019): Stationsschilder. Zugriff am 10. Oktober 2019 unter <https://outgym.de/trimm-dich-pfade/stationsschilder/>

Reku Vertrieb Nord (Oktober, 2019): Outdoor Fitness- und Sportgeräte. Zugriff am 10. Oktober 2019 unter <https://www.reku-vertrieb-nord.de/outdoor-fitness-und-sportgeraete>