

Sport ganz ohne Leistungsdruck

Die Aktion „Sport im Park“ im Friedberger Stadtgarten ist ein voller Erfolg. Sogar Bürgermeister Roland Eichmann legt einen Sprint hin.

Von Lara Bolz

Friedberg Bewegung an der frischen Luft, gute Laune und ein Programm für alle Generationen: Am Samstag fand zum zweiten Mal der Aktionstag „Sport im Park“ im Friedberger Stadtgarten statt. Bei bestem Wetter wurde der Park zum Treffpunkt für Sportbegeisterte, Familien und Neugierige – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude an Bewegung.

Um zehn Uhr startete ein abwechslungsreiches Programm auf der zentralen Aktionsfläche: Zumba, Bootcamp, Yoga, Fit Dance Workout, Line Dance und vieles mehr sorgten für Stimmung – musikalisch begleitet und mitreißend angeleitet von Trainern und Trainerinnen aus lokalen Vereinen wie dem SV Ottmaring, dem Tanzsportclub Blau Weiß Rot Friedberg, dem BC Rinnenthal sowie der Volkshochschule Aichach-Friedberg. Doch nicht überall ging es laut und dynamisch zu. Leise, achtsam und fließend war es etwa beim Qi-Gong-Kurs unter der Leitung von Sara Tamarin (VHS). Ihre Bewegungsabfolge orientierte sich an den fünf Elementen Erde, Was-

ser, Feuer, Metall und Holz. „Der Unterschied zu Yoga ist, dass Qi-Gong auf Leichtigkeit und Schwerelosigkeit abzielt, während Yoga vor allem die Dehnung und Gelenkigkeit fördert“, erklärte sie. Ihr Motto: „Mach lieber eine Übung tausendmal als 1000 Übungen einmal.“

Ein weiteres Highlight war der Bewegungsparcours, betreut von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern des Trainings- und Therapiezentrums Friedberg (TTZ). Dort konnte mithilfe moderner Technik das individuelle Sturzrisiko sowie die Rumpfkraft ermittelt werden.

Physiotherapeut Gerald Hartl nahm die Messungen vor und besprach mit den Teilnehmenden die Ergebnisse. „Generell sieht man es den Leuten oft schon beim ersten Auftritt an, ob das Sturzrisiko erhöht ist“, erklärte Hartl. Die Tagesbilanz stimmte ihn zufrieden: „Im Durchschnitt sehr ordentlich.“ Eine der Teilnehmerinnen, Christa Kiss, unterzog sich dem Rumpfkraft-Test mit voller Motivation – und wurde mit einem Top-Ergebnis belohnt: „Alles im grünen Bereich! Volle Punktzahl!“, freute sie sich stolz.



Die zweite Auflage von „Sport im Park“ in Friedberg war ein voller Erfolg. Das Programm wird von vielen Leuten gerne angenommen. Foto: Lara Bolz

Auch bei der Mitmachstation des Leichtathletik-Teams der DJK Friedberg war sportlicher Einsatz gefragt. Eine 20-Meter-Strecke mit und ohne Hürden lud zum Geschwindigkeitstest ein – mit elektronischer Zeitmessung. Kinder, Erwachsene – und sogar Bürgermeister Roland Eichmann – versuchten sich am Sprint. Zwar kam niemand an Usain Bolts 44,72 km/h heran (ein entsprechender

Hinweis sorgte für Schmunzeln), doch der Spaß stand im Vordergrund. Für alle gab es Urkunden und kleine Preise.

Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz – und zwar nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig. Sandra Fröhling von der Smootherei aus Neusäß verkaufte frische, vegane Smoothies in verschiedenen Variationen – ob fruchtig, erfrischend oder scharf. Besonders

beliebt: die umweltfreundliche Variante im essbaren Becher. Ein Hingucker war zudem das Friedenskaffee-Fahrrad aus Augsburg, das die Sportler mit brasilianischem Kaffee versorgt, direkt aus einer transparenten Lieferkette ohne Zwischenhändler. Daneben gab es süßen Leckereien. Seit 2020

Moderne Technik ist beim Bewegungsparcours im Einsatz.

werden durch den Verkauf des Friedenskaffees Kunst- und Bildungsprojekte für Frauen in Brasilien unterstützt.

Mit seiner gelungenen Mischung aus Sport, Entspannung, Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeit und Begegnung zeigte der Aktionstag, wie vielfältig Bewegung und Engagement in Friedberg sein können – laut und leise, kraftvoll und sanft, individuell und gemeinschaftlich. Die Resonanz war durchweg positiv – viele Besucherinnen und Besucher hoffen schon jetzt auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr.