# Krafttraining an frischer Luft

## Leichtathletikfreunde Lüchtringen geben Turngerät an der Crosslaufstrecke um den Sportplatz frei.

*Vertreter der Leichtathletikfreunde Lüchtringen, des Ortsausschusses und der Stadt Höxter bei der Einweihungsfeier des neuen Bewegungsparks in Lüchtringen.*

FOTO: NICOLE NIEMANN

**Nicole Niemann**

■ **Lüchtringen.** Erst die 1,4 Kilometer über die beleuchtete Crossstrecke rund um den Sportplatz laufen und dann noch ein paar Kraftübungen am neuen Turngerät direkt im Wald an der frischen Luft machen. „In Lüchtringen gibt es keine Ausrede für Sportmuffel mehr", sagt Hans-Peter Müller, Sportwart der Leichtathletikfreunde Lüchtringen 1983. Der Verein hat mit Unterstützung des Ortsausschusses und der Stadt Höxter einen weiteren Schritt Richtung Bewegungspark gemacht. Ab sofort steht an der Crossstrecke in unmittelbarer Nachbarschaft zum Spielplatz sowie Sportplatz ein neues Turngerät für die Öffentlichkeit zur Verfügung.

Der Vorstand der Leichtathletikfreunde hatte die Idee für die zusätzliche Sportmöglichkeit und stieß im Ortsausschuss auf Interesse. „Im Frühjahr haben wir beschlossen, den Verein mit 2.000 Euro bei dem Projekt zu unterstützen", sagte Ortsausschussvorsitzender Burkhard Schwiete. Den Rest steuerte der Verein bei, die Stadt half mit dem Bauhof, dem Forstamt und der Stadtgärtnerei bei der Umsetzung. Rund anderthalb Wochen haben die Helfer an dem Projekt gearbeitet. An dem Standort wurde zunächst die ehemalige Schutzhütte abgerissen, das Fundament entfernt und der Bereich für das neue Turngerät vorbereitet. 40 Zentimeter Hackschnitzel auf dem neuen Fundament sorgen für einen sicheren Fallschutz.

Das Bewegungsgerät ist in erster Linie dafür da, Übungen umzusetzen, die ohne zusätzliche Hilfsmittel allein mit dem Körpergewicht möglich sind. „Dazu zählen die klassischen Klimmzüge", erklärt Hans-Peter Müller. Aber auch Stützübungen oder einfaches Klettern seien an dem Gerät möglich. „Wir haben viele ältere Sportler, die sich daran festhalten, um sauber Kniebeugen zu machen. Es ist wirklich vieles möglich, für das man kein Profisportler sein muss", so der Sportwart. Zusätzlich können mit Sportbändern weitere Übungen gemacht werden. „Wir haben es schon sehr gut genutzt", sagt der Leichtathlet und hofft, den Bereich noch durch weitere Sportgeräte ergänzen zu können. „Denkbar wäre etwa ein einfacher Holzklotz, um Sprungübungen zu machen, oder Gleichgewichtstraining", sagte er. Gerade in Zeiten des Coronavirus sei die zusätzliche Sportmöglichkeit eine gute Alternative zum Hallensport. Doch Burkhard Schwiete betont, dass das Turngerät nicht nur für den Verein, sondern für die breite Öffentlichkeit zugänglich sei. „Sicherlich haben hier auch Kinder bei einem Spaziergang Spaß, ein bisschen zu klettern", sagte er.