

Konzept Trierer Trimm- und Nordic Walkingpfad

Im Rahmen der „Trimm Dich“ – Bewegung wurden in den 1970er Jahre in Deutschland Trimpfade eingerichtet.

Nachdem die Trainingslehre und die Sportmedizin in den achtziger und neunziger Jahre auf neue wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Empfehlungen aussprach, verwaisten die meisten Trimpfade in den Städten.

So auch in Trier, wo im Weishaus Wald ein von der Provinzial Versicherung unterstützter Pfad existierte. Dieser ist seit Jahren leider nicht mehr benutzbar. Die Geräte sind marode und die Schilder zum großen Teil nicht mehr vorhanden.

Darüber hinaus ist die Übungsauswahl nicht mehr zeitgemäß. Funktionelle Übungen und Hinweise zur individuellen Belastungssteuerung sind nicht vorhanden.

Der Gesundheitspark Trier plant nun eine Renaissance dieser Trimm-Dich-Pfade.

Auf dem Trierer Petrisberg (Nähe Fernsehturm) findet man optimale Bedingungen.

Im Unterschied zu den traditionellen Trimm Pfaden, soll weniger ein „Fitness-Studio“ in Freien entstehen, sondern vielmehr ein Rundkurs mit Übungen, die man jederzeit auch im Alltag anwenden kann.

Strukturiert werden soll der Pfad mit Inhalten aus dem Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining, nach neuesten gesundheitssportlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen. Also keine leistungssportliche Orientierung nach dem Motto „höher, schneller, weiter“!

Intention dieses Angebotes ist eine Motivierung breiter Bevölkerungskreise zur Gestaltung eines bewegungsintensiveren Alltages, die Freude und das Bedürfnis an der Bewegung im Wald zu wecken und somit einen wichtigen Beitrag zu einer gesünderen Lebensführung zu leisten.

Angesprochen werden sollen natürlich alle Trierer, aber auch Urlauber, die Lust an den Bewegung haben, insbesondere Menschen, die sich zu wenig bewegen und den Entschluss fassen, jetzt endlich etwas für ihre Gesundheit tun zu wollen.

Die Gesamtkosten des Projektes belaufen sich auf insgesamt rund 20.000,-- Euro

Holger Jungandreas

Prof. Dr. med. B. Krönig