

Gesundes Gehen auf neuen Pfaden

Einweihung des Nordic-Fitness-Parks in Hofenstetten – Gelder aus Leader-Plus-Förderung

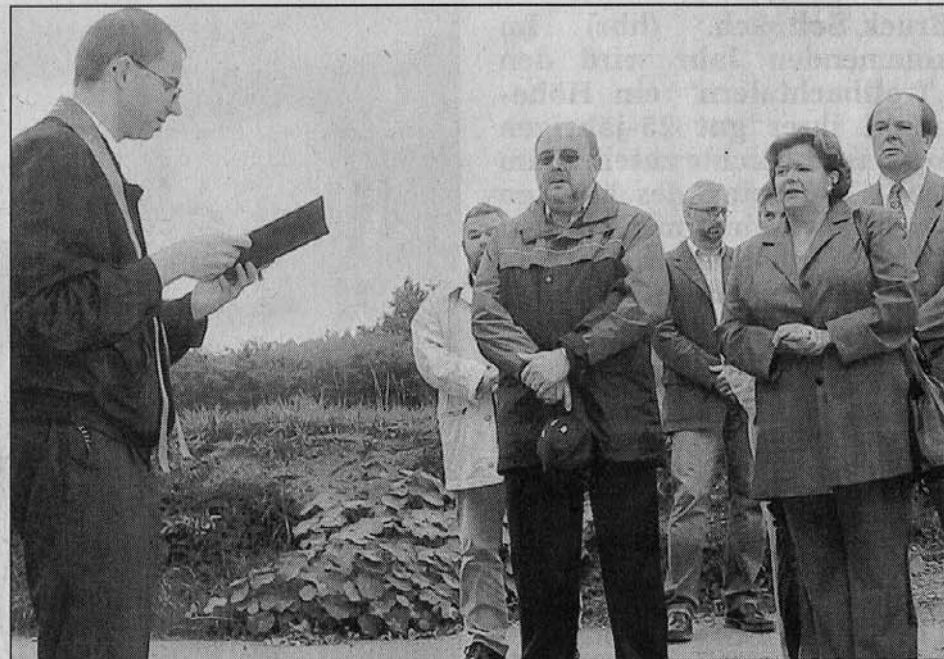
Hofenstetten. (ppn) Die Zeremonie zur Eröffnung des Parks begann an der Start-Tafel unterhalb des Landhotels Birkenhof. Inhaber Hubert Obendorfer errichtete mit privaten Mitteln und Unterstützung der EU einen Nordic-Fitness-Park in unmittelbarer Nähe des Hotels. Der Park ist der erste in der Region. Er fand breite Anerkennung.

Vor seinem Segen sprach Pfarrer Hans Hofmann über den inneren Schweinehund, den es vor dem Sport zu überwinden gelte. Dann aber habe man Freude daran, man könne Kraft tanken, den Kopf frei machen und neue Gedanken fassen. Im neu errichteten Blockhaus dankte der Hotelier Hubert Obendorfer dem Landkreis, der ihn beim Anfordern der Leader-Plus-Mittel aus dem EU-Topf unterstützt

habe. Weiterhin dankte er Werner Dietrich vom Neunburger Tourismusbüro, der seinen Urlaub dazu verwendet hatte, um beim Einrichten der Sportanlage mitzuhelfen. Obendorfer überreichte der Trainerin Conny Rammrath einen Blumenstrauß.

Ideales Training

Nach den Grußworten von Landrat Volker Liedtke, der Landtagsabgeordneten Marianne Deml und des Bürgermeisters Wolfgang Bayerl sprach Dr. Volker Alt aus Freudenberg, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmediziner, Oberstarzt d. R. und Nordic-Walking-Master-Trainer. Er hatte während eines Seminars im Birkenhof erkannt, wie sehr die Landschaft um Hofenstetten sich für einen solchen Sport-Park eigne. Alt erläuterte die Gesundheitseffekte des Nordic-Walking. Der Durchschnittsbürger laufe heutzutage nur etwa 800 Meter am Tag, 15 Stunden würde er sitzen. „Durch Nordic Walking werden 85 Prozent un-



Pfarrer Hans Hofmann aus Schwarzhofen, selbst ein begeisterter Nordic Walker, spendete den Segen. Bild: ppn



Dr. Volker Alt aus Freudenberg erzählte bei der Einweihung des Sportparks einiges über die Vorteile von Nordic Walking. Bild: ppn

serer Muskeln trainiert.“ Es wird die Fett- und Kohlehydratverbrennung gesteigert, das Risiko für Krebs aber auch Herzerkrankungen vermindert, der Sauerstoffverbrauch verbessert und die Herzschläge werden reduziert, kurz die Lebenserwartung wird erhöht. „Und man hat Spaß dabei.“

Auch für Einsteiger

Der Architekt Felix Schädler vom Planungsbüro für Geografie und Tourismus aus Oberstaufen erläuterte den Aufbau des Parks. Es gibt drei Runden, eine schwere mit etwas über elf Kilometer Länge, eine mittlere mit 6,1 Kilometer und die Kennenlernrunde“, diesogenannte „Birkenhofrunde“, mit 3,2 Kilometern Länge. Sie hat neben der Startpunkt- und Sporttafel auch

Übungstafeln auf der Strecke mit Aufwärm-, Kräftigungs- und Abwärmübungen. Man kann unmittelbar neben dem Hotel (eher für Gäste) aber auch im Ort Hofenstetten starten. „So ein Park ist selten vorzufinden. Er ist traumhaft“, schloss Schädler.

Neben den Sponsoren Manfred Mehrl von der Raiffeisenbank, Günther Udart von der SBK, Vertreter der Firmen Inter Sport Meier, Exel und Falke schritten noch der Kreistagsabgeordnete Hans Hottner, Marcus Hartinger (Oberpfälzer Seenland), Gerhard Neuner vom Tourismusverband Ostbayern, Monika Forster, die zukünftige Leiterin des Tourismuszentrums Schwandorf, und die Festredner zu einem - dem Anlass gemäßen - köstlichen Vitalbuffet.