

PRESSEBERICHT SCHWÄBISCHE vom 01.07.2015

Mit „YoungGo“ geht es bald rund

(von Julia Freyda)

Am Wirtshof entsteht ein Parcours mit Übungen für das Fitnessgerät



Dr. Peter Marcinowski (von links), Katja Eberle, Claudius Wirth, Ingo Bächle, Klaus Michael Betzler, Stefan Sando und Thomas Drach freuen sich schon auf den Parcours, der am Parkplatz des Wirtshofes beginnen und enden wird.

Markdorf sz Der bundesweit erste „YoungGo Reactive-Walking Parcours“ wird am Sonntag, 19. Juli, am Wirtshof eröffnet. Dort können Besucher und Einheimische mit den Sportgeräten „YoungGo“ an neun Stationen Halt machen und verschiedene Übungen machen. Über dieses Vorhaben haben die Organisatoren am Mittwoch bei einem Pressegespräch informiert. Die Eröffnung findet am Sonntag, 19. Juli, statt.

Auf den ersten Blick wirkt das Gerät „YoungGo“ wie eine Hantel. Doch das Innenleben ist anders: Dort stecken vier Röhren, die zu rund zwei Drittel mit Karbonstahlgranulat gefüllt sind. „Dadurch macht das Gerät – wenn es richtig angewandt wird – ein raschelndes Geräusch“, erklärt Ingo Bächle, Geschäftsführer des Herstellers „Global Well International“ aus Herdwangen-Schönach. Mit Bewegungen kommt dieses Granulat in Schwung und beansprucht so die Muskel. Bächle sieht darin mehr als ein Spaßgerät. „Es ist mit medizinischer Beratung entwickelt worden und kann die Körperhaltung verbessern“, so Bächle.

Das bestätigt Dr. Peter Marcinowski, Facharzt für Orthopädie aus Meersburg. „Es spricht sämtliche Muskelgruppen an und vor allem die Tiefenmuskulatur wird gestärkt“, so der Facharzt. Viele Menschen würden den Arbeitstag im Sitzen verbringen, was Probleme mit dem Schultergürtel zur Folge haben kann. „Dieser kann mit dem Gerät ganz gezielt gestärkt werden“, erklärt Marcinowski. Zudem könnten einzelne der Granulatstangen herausgenommen werden. So kann das Gewicht variiert werden. Mit dem „YoungGo“ könnten mehr Muskeln gezielter als etwa beim Nordic Walking trainiert werden.

Katja Eberle, Sportwissenschaftlerin und Trainerin am Wirtshof, hat das Gerät erst vor einigen Wochen kennengelernt. Sie war davon derart angetan, dass sie einen Trainerkurs absolvierte. Parallel wurden die Pläne vorangebracht, am Wirtshof direkt einen Parcours anzulegen.

Der Rundkurs soll am Parkplatz des Wirtshofes beginnen und enden. Er führt auf rund vier Kilometern Länge über Wege rund um den Wirtshof. An neun verschiedenen Stellen sollen Tafeln mit unterschiedlichen Übungen stehen. „Die Nutzung des Rundwegs ist kostenlos. Geräte gibt es gegen eine Leihgebühr an der Rezeption. Dort sollte man sich vor dem Rundgang auch kurz anmelden“, erklärt Eberle. Es wird der erste „YoungGo“-Parcours in Deutschland sein, in der Schweiz gibt es bereits einen.

Bei der Eröffnung am Sonntag, 19. Juli, sollen so viele „YoungGo“-Trainer wie möglich nach Markdorf kommen, um Besuchern das Gerät vorzustellen und es direkt mit ihnen auszuprobieren. An dem Tag wird auch der Erfinder und Entwickler des Geräts, Dr. Simon von Stengel (Universität Erlangen), sein. Um 14 Uhr wird er einen Vortrag für Fachpublikum halten (Anmeldung: katja.eberle@wirtshof.de). Um 16 Uhr folgt die offizielle Eröffnung mit Bürgermeister Georg Riedmann. Anschließend finden viertelstündlich mit den Trainern Führungen durch den Parcours statt. Um 17 Uhr gibt es innen eine Präsentation, bei der Besucher das Gerät im Einsatz bei Aerobic und Fitness erleben können.