

PRESSEBERICHT SÜDKURIER vom 01.07.2015

Wirthshof eröffnet ersten deutschen „Young-Go“-Parcours

(von Winfried Thum)

Campingplatz in Steibensteg wird zum Vorreiter für eine viel versprechende neue Trendsportart mit hantelähnlichen Geräten.



Am Parcours-Start: Dr. Peter Marcinowski, Katja Eberle, Claudius Wirth, Ingo Bächle, Klaus-Michael Betzler, Stefan Sandu und Thomas Drach. (von links). Bild: Winfried Thum

Nordic Walking war gestern, und wenn es nach Thomas Drach geht, gehört die Zukunft jetzt „Young Go“. Der Heilpraktiker, Fachbuchautor und Seminarleiter stellte „das kleinste Fitness-Studio der Welt“ gestern im Camping Wirthshof vor. Es handelt sich dabei um hantelähnliche Schwunggeräte, die für wirkungsvolle Kräftigungsübungen eingesetzt werden. Schwungmassen im Inneren der Geräte sorgen für einen zeitverzögerten Muskelreiz. Mit von der Partie waren der Facharzt für Orthopädie, Peter Marcinowski, Katja Eberle, Sportwissenschaftlerin und Trainerin am Wirthshof, Claudius Wirth, Trainer Ingo Bächle und Trainerausbilder Klaus Betzler.

Wie Katja Eberle berichtete, wird Camping Wirthshof am Sonntag, 19. Juli, um 16 Uhr zusammen mit Bürgermeister Georg Riedmann und Dr. Simon von Stengel von der Universität Erlangen, dem Entwickler, den ersten deutschen „Young Go“-Parcours eröffnen. Die 4,1 Kilometer lange Strecke rund um den Campingplatz weist inmitten von Streuobstwiesen und Feldern neun Stationen auf, an denen Schautafeln über die unterschiedlichen Übungsmöglichkeiten informieren. Start und Ende sind jeweils am Parkplatz Ost. Geplant sind immer samstags Lauftreffs unter professioneller Anleitung. Auch für Einheimische ist der Parcours nach Anmeldung an der Rezeption jederzeit nutzbar. 24 Paar Leih-Geräte sind an der Rezeption erhältlich.

Vor der Eröffnung wird Simon von Stengel ab 14 Uhr in einem Fachvortrag für Therapeuten, Ärzte und Trainer darüber informieren, wie mit „Reaktiv-Sport“ und dem „Impuls-Reflex-System“ 90 Prozent der Gesamtmuskulatur erreicht und Bewegungsfreude nachhaltig aktiviert werden kann. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Es handle sich um ein ideales Sportgerät, sagte Peter Marcinowski. Es spreche sämtliche Muskelgruppen an, sei für Jung bis Alt geeignet und die Muskelbeanspruchung sei höher als bei Nordic Walking. Die Tiefenmuskulatur des Rumpfes werde gestärkt, die Herzfrequenz gesteigert und der Energieverbrauch angekurbelt. Ingo Bächler ergänzte, das in Deutschland entwickelte Gerät werde auch hier produziert.