

## **PRESSEBERICHT SÜDKURIER vom 20.07.2015**

### **Eröffnung des ersten Young-Go-Fitness-Parcours**

(von Helga Stützenberger)

In Markdorf wurde der deutschlandweit erste Young-Go-Fitness-Parcours eröffnet. Bürgermeister Georg Riedmann durchtrennte das grüne Band.



*Maßgeblich an der Entwicklung des neuen Young-Go-Parcours am Camping Wirthshof beteiligt (von links): Marco Spielau (Ruderweltmeister und Ernährungswissenschaftler), Peter Marcinowski (Orthopäde), Katja Eberle (Sportwissenschaftlerin), Simon von Stengel (Youn-Go-Entwickler und Sportwissenschaftler), Maria Wirth (Geschäftsführung Wirthshof), Klaus Betzler (Pro Instructor), Ingo Bächle (Geschäftsführung Young-Go), Nicole Bumann (Hotel Saaserhof, erster Young-Go-Parcours der Schweiz), Bürgermeister Georg Riedmann, Thomas Drach (Instructor). Bild: helga stützenberger*

Horch! Ein Regenmacher! Endlich, in Zeiten des Sommers, wie er von Rudi Carrell heraufbeschworen wurde und nun langsam nach Abkühlung ruft. Das Rieseln jedoch entspringt nicht etwa einer Regenzeremonie, sondern ist in anderen, wenngleich in ihrer Form nicht unähnlichen „Effektinstrumenten“ zu finden. Wobei der Effekt ein anderer, nicht regen-, sondern schweißtreibender Art sein soll. Young-Go heißt der neue Trend und das eigens dafür entwickelte Gerät, das am Sonntagnachmittag im Rahmen der Eröffnung des deutschlandweit ersten Young-Go-Fitness-Parcours am Campingplatz Wirthshof vorgestellt wurde.

Nordic Walking war gestern, heute ist Young-Go! Scheinbar scheint das Geschäft mit den Stöcken ein Auslaufmodell zu sein und wird vielversprechend von den neuen Rasselkörpern abgelöst. Ein Bewegungsverstärker sollen sie sein, die Handschmeichler, die zunächst aussehen wie normale Hanteln. Erst im Inneren verbirgt sich ihre wahre Kraft. Durch vier Röhren, zu Zweidritteln gefüllt mit Carbon-Stahl-Kügelchen, soll ein zeitverzögerter Impuls-

Reflex die Muskulatur aktivieren. Das Gewicht dieser Schwungmasse kann dabei individuell angepasst werden.

„Erst wenn man das leise Rieseln hört und am eigenen Körper auch spürt, ist man im richtigen Flow“, weiß Katja Eberle aus Erfahrung. Die Sportwissenschaftlerin und Young-Go-Trainerin am Campingplatz Wirthshof hat sich zusammen mit einem ganzen Netzwerk an Wissenschaftlern, Ärzten und Fitnesstrainern für diese Sache und damit für Markdorf eingesetzt. „Braucht's das hier, habe ich mich am Anfang gefragt“, sagt Campingplatzbetreiberin Maria Wirth schmunzelnd. „Als ich es allerdings selbst ausprobiert habe, musste ich sagen: Das braucht's hier!“ Dass das Bewegungskonzept am Wirthshof ausgefeilt und nahezu optimiert ist, ist längst über die Stadtgrenze hinaus bekannt und wird von Campinggästen wie Einheimischen gleichermaßen genutzt. „Nur im Outdoor-Bereich hat noch was gefehlt“, beschreibt Katja Eberle die Situation. „Und der Sack mit den Nordic-Walking-Stöcken ist mittlerweile ziemlich verstaubt.“



*Und so geht's: Unter der fachkundigen Anleitung von Simon von Stengel machten sich Campinggäste und Sportbegeisterte aus der ganzen Region daran, das rhythmische Schwingen zunächst zu üben, bevor es auf der vier Kilometer langen Strecke zum Testlauf ging. Bild:*

Nicht etwa aus Amerika kommen diese neuen Fitnessgeräte an den Bodensee, sondern aus Herdwangen. Ingo Bächle, Produzent und Geschäftsführer der Young-Go GmbH ist stolz: „Zusammen hatten wir die Vision und jetzt nimmt eine Sportart den Weg auf in die große weite Welt.“ Bächle sprach von diesem Sonntag als Geburtstag für Deutschland und dankte Maria Wirth für ihren Mut, diesen Schritt zu gehen.

Zum grünen Schnitt indes durfte Bürgermeister Georg Riedmann die Schere ansetzen. Unter großem Andrang feierlich eröffnet, stand der Parcours im Anschluss an den Festakt allen Sportbegeisterten offen.

Fachkundige Instruktoeren wiesen in die Kunst des richtigen Handhabens ein und bald machte sich ein bunter Tatzelwurm rhythmisch schwingend und leise rieselnd auf die vier Kilometer lange Strecke. Nicht zuletzt galt Riedmanns Dank auch den Grundstückseigentümern, die ihre Wiesen quasi im Dienste der Fitness für den Parcours zur Verfügung stellen.