

LILOFEE

Reaktivierung des Trimm-Dich-Pfades im Oppenheimer Wäldchen



Auf buchstäblich solide Füße hat der Verein „Lilofee e.V.“ sein jüngstes Projekt, den Aufbau eines Trimm-Dich-Pfades am rheinseitigen Fuß des Hochwasserdeichs gestellt. Nach erfolgtem Stadtratsbeschluss darf sich der Vorstand um Dr. Volkhart Rudert jetzt über eine 525-Euro-Spende der „AOK Rheinland-Pfalz/Saarland-Die Gesundheitskasse“ freuen, die Jörg Heinrichs von der AOK Rheinland-Pfalz nun Stadtbürgermeister Walter Jertz, dem Ersten Beigeordneten Rainer Ebling sowie Carmen Tscheulin vom Lilofee-Vorstand überreichte.

Retro lässt grüßen: Die Stadt hat wieder einen Trimm-Dich-Pfad. Für alle, die noch nie einen gesehen haben: Trimm-Dich-Pfade waren in den Siebzigern der letzte Renner, verloren dann aber zunehmend an Bedeutung und verschwanden in der Versenkung.

Völlig zu unrecht, findet Dr. Volkhart Rudert, der den einstigen Trend wieder aufleben lassen will. Er selbst ist freilich der bislang größte Fan dieser Art der körperlichen Ertüchtigung: „Ich werde den Parcours mehrmals pro Woche absolvieren“, kündigt er an. Und er ist zuversichtlich, dass er auch seinen Lauftreff dazu animieren kann, es ihm gleichzutun und in die Joggingrunde diverse Übungen einzubauen. Das Geniale am Oppenheimer Trimm-Dich-Pfad: Er kommt ohne ein einziges Sportgerät aus. Oder besser: Vorhandene Gegebenheiten auf der 1,4 Kilometer langen Strecke werden einfach als Sportgeräte genutzt – eine Treppe und eine ganz normale Sitzbank. „Da können Sie wunderbare, kräftigende Übungen dran machen“, sagt Rudert und hüpfte zu Demonstrationszwecken nach Froschart die Treppe hoch – bestimmt gut für stramme Waden. Der Vorteil an der minimalistischen Ausstattung des Pfades: Wo keine teuren Geräte aufgestellt werden, können auch keine zerstört werden.

Generell halten sich die Kosten in Grenzen – weshalb der Verein Lilofee das Projekt gut stemmen konnte. Die Strecke ist identisch mit der alten Trimm-dich-Pfad-Route und wird bereits von vielen Joggern genutzt; die Schilder stellte der städtische Bauhof auf. Auf jenen Tafeln macht das Männchen „Oppi Fit“ – erdacht, entworfen und gezeichnet von seinem „Turnvater“ Rudert – die Übungen vor, die die Freizeitsportler dann nachahmen sollen.

Die Kosten für die Schilder wurden gedeckt durch Spenden: 525 Euro steuerte die AOK bei, die der Gesundheit zuträgliche Projekte fördert, 200 Euro gab es vom Oppenheimer Fitness-Studio „Impuls“. „Ich freue mich sehr, dass ich das Projekt als Sponsor unterstützen kann“, sagt „Impuls“-Inhaber Jens Gehindy. Und was sagt er als Sport- und Fitness-Experte zum Trimm-Dich-Comeback? „Finde ich großartig – eine perfekte Ergänzung etwa zum Training im Studio.“ Sein Vorschlag: Den Parcours mit Freunden, oder besser noch: Mit der Familie absolvieren. „Da ist man mit den Kindern an der frischen Luft.“

Bei Wind und Wetter, zu jeder Uhrzeit steht die Trimm-Dich-Strecke also allen zur Verfügung, die laufen wollen, aber eben nicht nur. Der Parcours startet an einem Parkplatz am Deich unweit des Wertstoffhofs und führt durchs Oppenheimer Wäldchen. Volkhart Rudert, Jahrgang 1939, freut sich aufs Training: Dabei, sagt er, könne er sich bestens auf den Halbmarathon vorbereiten. Guten Lauf!

