

## Bedeutung von Spiel- und Sportflächen für den Straßensport e.V.

Der Rostocker Straßensport e.V. ist der erste Verein für Street Workout und Funktionelles Fitnesstraining in Mecklenburg-Vorpommern und setzt seit über 10 Jahren einzigartige, präventive Gesundheitssportangebote im Freien um. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von derzeit über **250 sportbegeisterten Menschen jeden Alters (aktuell 13 - 71 Jahre)** und Leistungsstandes mit dem Ziel, gesund zu leben, aktiv zu sein und das soziale Miteinander zu stärken. Das umfasst

- regelmäßige sportliche Betätigung in angeleiteten Kleingruppen - nach Möglichkeit outdoor an öffentlichen Spiel- und Sportstätten
- deutschlandweite Sparteinsätze und die Umsetzung innovativer Outdoor-Fitnessprojekte
- Beratung und Unterstützung von Vereinen, Kommunen und Gemeinden bei der Konzeptionierung und Errichtung von Freiluft-Trainingsanlagen
- Aufklärung zu gesundheitsrelevanten Themen wie vollwertige Ernährung, gesunde Lebensführung und einen umweltbewussten Umgang mit natürlichen Ressourcen
- persönliches Miteinander und soziale Kommunikation in einem aktiven Vereinsleben

Getreu dem Motto “no excuses“, geben wir jedem und jeder, der/die etwas für seine oder ihre Gesundheit und persönliche Fitness tun will, die Möglichkeit, Teil unserer Sportgemeinschaft zu werden und zeigen auf, dass es immer einen Weg gibt, etwas zu ändern, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel. Über allem steht unsere **Mission: Menschen zu mehr Bewegung und einem gesunden Lebensstil zu animieren.**

Die Spiel- und Sportflächen der Hansestadt Rostock sind für die Umsetzung unseres funktionellen Freiluftsportangebotes unerlässlich, da sie für uns die Grundlage bilden, um ein nachhaltiges und regelmäßig stattfindendes Gruppensportangebot kostengünstig und niederschwellig für interessierte SportlerInnen anbieten zu können.

Gerade in Hinblick auf den vorliegenden Sportstättenmangel, sind gut ausgestattete Multifunktions-Spiel- und Sportflächen im öffentlichen Raum eine großartige Alternative, um losgelöst von klassischen Turnhallen in der wärmeren Jahreshälfte die Entwicklung von vereins- und freizeitbasierten Gruppensportangeboten zu ermöglichen.

Die betreffenden Angebote und Sportarten gehen weit über die klassischen Ballsportarten Fußball, Basketball etc. hinaus. Allein an unserem primär genutzten Sportplatz in der Erich-Schlesinger-Straße in der Rostocker Südstadt, finden sich SportlerInnen der verschiedensten Bereiche wie Fechten, Jigger, Cricket, Capoeira, Brakedance, Yoga, Mobility und Fitness zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben – auch diese profitieren von Multifunktionsportanlagen, welche vielseitig nutzbar sind.



#### Vorteile von Freiluftsportangeboten:

- niederschwelliger Einstieg in das Thema „Sport und Bewegung“ im Freien
- generationsübergreifend und unabhängig von Alter oder Leistungsstand, was eine große Diversität und soziale Dynamik innerhalb der Sportgruppen begünstigt
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen durch Interaktion in der Gemeinschaft
- Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins
- immenser Übertrag für den Alltag (gestärktes Bewegungs- und Gesundheitsbewusstsein), der sich zusätzlich auf das direkte Umfeld ausweiten kann
- mehrgelenkiges Training in Muskelketten, Vorbeugen von Dysbalancen und Fehlhaltungen
- Aufbau der Muskulatur zur Stützung des Halte- und Bewegungsapparates
- Stabilisierung der Gelenke, Sehnen und Bänder
- verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer
- Verbesserung der Koordination und Reaktion
- beugt Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen vor

Durch die gezielte Nutzung von öffentlichen Spiel- und Sportstätten durch AkteurInnen wie uns, begünstigen wir die direkte Kommunikation mit Menschen, die sich ebenfalls in den vorhandenen Bewegungsräumen aufhalten und fördern darüber hinaus das In-Erscheinung-Treten von aktiven und gesundheitsbewussten Menschen im öffentlichen Raum.

Aus der einfachen Tatsache heraus, dass der “Sport“ in dieser Form im Freien stattfindet, wird er neben dem gesundheitlichen Mehrwert für seine Ausübenden für zahlreiche Menschen erlebbar gemacht und aktiv wahrgenommen. Dieser Umstand fördert den weiteren Dialog sowie die Verbreitung und Anerkennung dieser wunderbaren und nachhaltigen Art, gemeinsam Sport zu treiben.

Da die betreffenden SportlerInnen als gutes Beispiel vorangehen und aktiv stattfinden, ergeben sich verschiedene Schnittpunkte und Kommunikationsansätze mit lokalen AkteurInnen aus den Bereichen Kommune, Sportverwaltung, Politik und Gesundheitswesen. Somit können durch die positive Wahrnehmung neue Netzwerke und Kooperationen mit ungeahntem Mehrwert entstehen, zum Beispiel offene und regelmäßig stattfindende Bürgersportangebote, welche in Zusammenarbeit mit lokalen Gesundheitspartnern kostenlos für alle Interessierten angeboten werden können.

Um einem solchen freiluftbasierten Kraft- und Ausdauersport einzeln oder gruppenbasiert nachzugehen, bedarf es geeigneter Spiel- und Sportflächen, die sportfachlich und anwenderfreundlich konzeptioniert wurden, um eine nachhaltige Nutzung sowie die Entwicklung einer Sportcommunity vor Ort zu ermöglichen. Es soll Spaß machen, diese Anlagen zu nutzen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Sie dürfen als kostenlose Alternative zum Sportstudio wahrgenommen werden, zum ernsthaften Training einladen und nicht nur zum kurzweiligen Ausprobieren im Vorbeigehen animieren.

In meiner Funktion als Vereinsvorsitzender und aktiver Trainer, freue ich mich sehr darüber, dass unser Sport (Street Workout & Calisthenics/ Functional Fitness), egal ob vereins- oder freizeitbasiert, in der Planung von Spiel- und Sportflächen der Hanse und Universitätsstadt Rostock zunehmend mehr Berücksichtigung findet.

Straßensport e.V.  
c/o Dennis Pelikan  
Nobelstraße 50b  
18059 Rostock

Kontakt:  
Mobil: 0173/2042945  
E-Mail: [vorstand@strazensport.de](mailto:vorstand@strazensport.de)  
Web: [www.strazensport.de](http://www.strazensport.de)

Bankverbindung:  
DKB Deutsche Kreditbank  
DE69 1203 0000 1020 2141 42  
BYLADEM1001



Leider muss ich immer wieder feststellen, dass neu gebaute Anlagen und Elemente, welche der Ausübung von Training mit dem eigenen Körpergewicht dienen und die Entwicklung der persönlichen Gesundheit fördern sollen (ob mit Anleitung oder im Eigentraining), ohne sportfachlichen Background und Abwägung auf tatsächliche Nutzbarkeit und Funktionalität angeschafft wurden. Diese Anlagen vermitteln eher den Eindruck, dass Sie das günstigste Angebot in der Ausschreibung waren und dieser Umstand für die Anschaffung ausschlaggebend ist.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die Sportanlage auf der Rückseite am Kanonsberg in der Innenstadt (siehe Anlage). Auf einer Fläche von ca. 4 x 10m wurde hier ein Barren installiert, der eine Holmhöhe und einen Holmabstand aufweist, der absolut nicht für das Breitensportbasierte Training mit dem eigenen Körpergewicht nutzbar ist. Dazu steht auf diesem verlorenen Areal noch ein weiteres Gerät für die Übung „Rumpfbeugen“, welches gar nicht benötigt würde, hätte der vorhandene Barren die richtige Höhe, da man an diesem ebenfalls Rumpfbeugen durchführen kann.

Immer mehr Spielplatzgerätehersteller springen aufgrund des wachsenden Marktes auf den Trend der Freiluft-Trainingsparks auf und produzieren ohne entsprechenden Background statt Schaukeln und Rutschen zusätzlich Outdoor-Trainingsanlagen und Sportgeräte, die zum Teil vollkommen ungeeignet sind. Sei es die generelle Ausführung, Verarbeitung, Materialauswahl, Beschichtung, Dimensionierung, Abstände oder die Verständlichkeit der Übungsanleitungen betreffend.

Es gibt zahlreiche Punkte, die für eine generationsübergreifende Nutzung solcher Sportanlagen bereits während der Konzeptionierung zu beachten sind, um eine nachhaltige Nutzung von Alt und Jung sowie die Bildung von sportlichen Communitys zu ermöglichen. Gerade auch Sportanlagen, die speziell für SeniorInnen geeignet sein sollen (beispielhaft siehe Anlage) und ohne jede Form von Widerständen und zum Teil mit ungünstigen starren Hebeln sowie ungeeigneten Bewegungsachsen arbeiten (Stepper, Fahrradergometer, Rudergeräte), sollten vor einer Anschaffung genau auf ihren tatsächlichen gesundheitlichen Mehrwert geprüft werden. Trainingsgeräte für ältere Menschen müssen nichts an Funktionalität für Jüngere einbüßen – und andersherum. Diese wichtigen Faktoren können gern im weiteren Kontakt genauer erläutert und ausgeführt werden.

Ich erwarte nicht, dass die zuständigen städtischen MitarbeiterInnen, welche mit der Planung von Spiel- und Sportflächen beauftragt sind, alle fachlichen Eignungen mitbringen, sämtliche relevanten Maßgaben, Hersteller und Ausrichtungen aller Sportarten und Sportanlagen zu kennen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, aber ich würde mich sehr darüber freuen, wenn sich seitens der Stadt vor der Anschaffung von sportartbezogenen Sportgeräten und Anlagen professioneller Input und Unterstützung von AkteurInnen und VertreterInnen aus der jeweiligen Sportart mit ins Boot geholt werden, um die zu verwendenden Gelder bestmöglich und nachhaltig einzusetzen.

Für meinen sportfachlichen Bereich der generationsübergreifenden Freiluft-Trainingsparks stehe ich den AkteurInnen der Hanse- und Universitätsstadt Rostock jederzeit gerne beratend zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Dennis Pelikan  
Vorstandsvorsitzender

Rostock, 24.04.2023  
Ort, Datum

Straßensport e.V.  
c/o Dennis Pelikan  
Nobelstraße 50b  
18059 Rostock

Kontakt:  
Mobil: 0173/2042945  
E-Mail: [vorstand@strazensport.de](mailto:vorstand@strazensport.de)  
Web: [www.strazensport.de](http://www.strazensport.de)

Bankverbindung:  
DKB Deutsche Kreditbank  
DE69 1203 0000 1020 2141 42  
BYLADEM1001