

Diesen Sommer wird vorm Schloss geschwitzt

Der Frühsport als Überraschungserfolg des 300. Stadtgeburtstags erfährt jetzt eine Neuauflage

Von unserem Redaktionsmitglied
Tina Kampf

Ein Überraschungserfolg beim Festivalsommer 2015 ist der tägliche Frühsport im Schlossgarten gewesen – auf den auch im Jahr eins nach dem 300. Stadtgeburtstag niemand verzichten muss: Das Angebot wird in diesem Sommer nämlich fortgesetzt, allerdings in einer etwas abgespeckten Version.

An drei Wochentagen kann jeder, der Lust hat, mit Gleichgesinnten aktiv in den Tag starten. 2015 wurde beim inzwischen abgebauten Pavillon hinterm Schloss trainiert. In diesem Sommer hingegen läuft das Programm auf den

Montags, mittwochs
und freitags gibt es Kurse

Rasenflächen vor dem Schloss. Vom 1. Juli bis zum 31. August wird folgendes angeboten: Montags ab 7 Uhr Qi Gong und ab 8 Uhr Wirbelsäulengymnastik, mittwochs ab 7 Uhr Pilates und ab 8 Uhr La Gym oder Zumba sowie freitags ab 7 Uhr Yoga und ab 8 Uhr Funktionsgymnastik. Niemand muss sich anmelden, kein Teilnehmer muss etwas bezahlen, lediglich eine eigene Matte sollte jeder mitbringen.

Organisator ist das Schul- und Sportamt der Stadt, das mit der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) und den dort zusammengeschlossenen Sportvereinen kooperiert. Die Kurse werden ehrenamtlich von Übungsleitern der Vereine angeboten, viele von ihnen waren 2015 schon dabei. „Dass der Frühsport nach dem Festivalsommer 2015 auch im Sommer 2016 wieder stattfinden soll, war für die Verantwortlichen der Stadt nach der überwältigenden Resonanz aus der Bevölkerung klar. Es ist ein prima Start in den Tag“, sagt Sportbürgermeister Martin Lenz.

Das Gras im Schlossgarten war im vergangenen Jahr morgens oft noch feucht, als sich an manchen Tagen mehr als 100



SPORTLICH beim Pavillon in den Tag gestartet sind beim Festivalsommer 2015 an manchen Tagen mehr als 100 Aktive. In diesem Sommer findet der Frühsport auf dem Rasen vor dem Schloss statt.
Archivfoto: jodo

Menschen zum Tai-Chi oder zum Yoga versammelten und ihre Übungen mit Blick auf den Pavillon absolvierten. Bei schlechtem Wetter zogen die Aktiven mitunter mit ihren Matten in den Holzbau um. Diese Möglichkeit gibt es nun nicht mehr, weshalb dieses Jahr bei Regen kein Frühsport möglich sein wird, wie es heißt.

„Ich freue mich, dass wir mit der Vereinsinitiative Gesundheitssport wieder eine kompetente Partnerin haben, auf deren qualifizierte Sportangebote wir

bauen können“, so Bürgermeister Lenz. INI ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben weiteren aus der Region.

Gemeinsam hat man es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot zu ermöglichen – unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht.

„Mitmachen kann wirklich jeder“, sagt Diana Marusic von der Initiative mit Blick auf den Frühsport vor dem

Schloss. „Junge, Alte, Junggebliebene, Altgewordene, Männlein und Weiblein, Fitte und nicht so Fitte.“ 2015 war die Mischung tatsächlich bunt, es kamen Studenten wie Rentner, selbst Pendler aus dem weiteren Umland machten auf dem Weg zur Arbeit im Schlossgarten Station.

Stoße das Angebot in diesem Sommer auf ein ähnlich großes Interesse wie 2015, wolle man es gerne langfristig etablieren, sagt Heike Schwitalla von INI.