

## „Schnuppertermine“ geplant: Oberhambacher Gesundheitstreff fast startklar

Die Ortsgemeinde bezeichnet es als Pilotprojekt im gesamten Nationalparkkreis: Schon seit Ende des vorigen Jahres ist der sogenannte Gesundheitstreff im Oberhambacher Gemeinschaftshaus fertiggestellt und betriebsbereit. Allerdings verhinderte bisher die Corona-Pandemie dessen Eröffnung. Diese rückt nun aber in Sichtweite, und schon in Kürze soll für Bürger aus dem Dorf ein Kennenlernangebot starten.



Martin Luther auf dem Laufband: Er steht als Helfer bereit, um bei den Schnupperterminen in die Nutzung der Geräte einzuweisen. *Foto: Gemeinde*

Im Herbst 2020 waren im 270-Einwohner-Dorf die Bauarbeiten zur Modernisierung des 1969 erbauten Gemeinschaftshauses planmäßig angelaufen, wobei die Finanzierung des Modellvorhabens nur möglich war, weil sich die Lokale Arbeitsgemeinschaft (LAG) Erbeskopf bereits im Jahr 2018 für eine Premiumförderung der Projektidee ausgesprochen hatte. Für die 400.000-Euro-Investition erhielt die Kommune in der Folge eine Zuschussbewilligung in Höhe von 250.000 Euro aus dem Topf des Leaderprogramms der Europäischen Union.

### Standort im früheren Schlachthaus

Der Gesundheitstreff entstand danach im Erdgeschoss des Gemeinschaftshauses in den zuvor jahrelang nicht mehr genutzten Räumen des Schlachthaus mit Gefrieranlage. Diese sollen sich nun zukünftig Anlaufstelle für alle Generationen im Ort, aber auch für Besucher aus Nachbardörfern sein. Deshalb hatten im Antragsverfahren auch die Bürgermeister von Gollenberg, Hattgenstein, Rinzenberg und Schwollen mit ihren Unterschriften ausdrücklich erklärt, dass sie das Projekt unterstützen.

Im Oberhambacher Gesundheitstreff steht neben der körperlichen Fitness auch der soziale Aspekt im Vordergrund. Außer einem großen Fitness- und Gymnastikraum gibt es auch einen Thekenraum und eine Terrasse zum gemütlichen Beisammensein.

„Auch wenn die komplette Baumaßnahme, zu der auch die projektunabhängige Errichtung einer Fluchttreppe für den Gemeindesaal im ersten Stock des Hauses gehörte, in die Corona-Zeit mit teilweise explodierenden Baukosten fiel, konnte der vorgegebene Kostenrahmen fast einhalten werden. Mitverantwortlich hierfür waren unter anderem die eingebrachten Eigenleistungen des Gemeinderates in der Abbruchphase sowie die weitsichtige Bauleitung des Architekturbüros Stephan Mogk aus Buhlenberg.“ Das betonen Ortsbürgermeister Günter Stolz und Ratsmitglied Oliver Kleiner, der als Ingenieur für Baustatik ein Mann vom Fach ist, in einer aktuellen Pressemitteilung.

Da nun die Omikron-Welle abebbe, und die damit verbundenen Einschränkungen aufgehoben werden, rücke nun endlich der Start des Gesundheitstreffs näher. Vor der offiziellen Inbetriebnahme werde man bereits in Kürze ein Angebot zum Kennenlernen der Geräte an die Oberhambacher Bürger machen. Der Gemeinderat plane hierfür individuelle „Schnupperzeiten“ für Interessierte nach vorheriger Anmeldung, heißt es in der Pressemitteilung weiter.

### **Einweisung durch zwei Sportler**

Für die fachgerechten Einweisungen an den Fitnessgeräten, die speziell für den Rehasport geeignet und empfohlen sind, würden zunächst mit Markus Luther und Joscha Morlo zwei erfahrene Sportler zur Verfügung stehen. Später strebe man die Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten angestrebt, informieren die Verantwortlichen der Gemeinde. Auch die Bewirtschaftung ist zum Start in Eigenregie durch die Mitglieder des Oberhambacher Rats vorgesehen. So können zunächst einmal erste Erfahrungen gesammelt werden, um später den Arbeitsumfang einer professionellen Kraft abzuschätzen.

Bei der individuellen Einweisung sei eine berührungslose Registrierung und eine automatische Einstellung der Trainingspositionen vorgesehen. „Im Trainingsbetrieb sind anschließend diese Einstellungen auch für den Laien sehr einfach per Touchscreen nutzbar. Man kann daher als Nutzer sofort mit den Übungen beginnen. Lästiges manuelles Einstellen der individuellen Sitzpositionen entfällt komplett“, betont die Gemeinde abschließend.

Weitere Infos zum Gesundheitstreff und Fotos, die die Arbeiten im Gemeinschaftshaus dokumentieren, sind im Internet unter [www.oberhambach.de](http://www.oberhambach.de) einsehbar.

### **Sechs Fitnessgeräte warten auf künftige Nutzer**

Die Ortsgemeinde weist auf die insgesamt sechs Fitnessgeräte hin, die im Gesundheitstreff aufgestellt wurden und die nun zunächst in Kürze bei den „Schnupperterminen“ für die Bürger von Oberhambach getestet werden können. Die „Leg Press Rehab“ ist eine Beinpresse, die dem Training der Beinmuskulatur dient. Das „Push up and Pull down Rehab“ ist ein Kombigerät zum Stärken der Brust- und Schultermuskulatur sowie der breiten Rückenmuskeln.

Das „Abdomen/Back Rehab“ ist ein pneumatisches Kombigerät, das zum Trainieren der Bauch- und Rückenmuskulatur geeignet ist. Hinzu kommen ein weiteres pneumatisches Trainingsgerät, das eine Doppelfunktion zum Training der Adduktoren und Abduktoren hat, und zwei „Klassiker“. Konkret sind das ein Fahrradergometer und ein Laufband, die sich beide für Cardiotraining eignen.

Von Kurt Knaut