FREIE BÜRGER FÜR BADEN-BADEN e.V.

.

Freie Bürger für Baden-Baden e.V. · Lichtentaler Straße 33 · 76530 Baden-Baden

Die Oberbürgermeisterin
der Stadt Baden-Baden
Frau Margret Mergen
Rathaus
76530 Baden-Baden

Baden-Baden, den 26. Nov. 2015

Sehr geehrte Frau Mergen,

in der gestrigen Sitzung des Schul-, Kultur- und Sportausschusses wurde bekannt, dass der Förderantrag für die Renovierung des Aumattstadion bereits versandt werden musste. Dennoch bitten wir, unseren Antrag den Mitgliedern des Gemeinderates zu TOP 8 der Gemeinderatssitzung am 30.11.2015 zur Diskussion vorzulegen.

Im Zuge der notwendigen Renovierung des Aumattstadion beantragen wir einen Trainingsbereich für sog. Stabilisationstraining in Form eines Beach Volley-/Fußball-platzes einzubauen.

Begründung:
Trainingsphysiologische Erkenntnisse zeigen, dass die funktionelle Aktivierung der vielfältigen und 100.000den von Sinnesorganen in der Muskulatur, dem Sehnen-Band-Apparat, den Gelenken..... kombiniert mit dem zentralen Nervensystem und den peripheren Schalt- und Reflexzentren, also z. B. durch komplexe, kreative Bewegungsformen eine extrem hohe Bedeutung zukommt:

a) für die Steigerung der Leistungsfähigkeit z.B. in technischen Disziplinen oder in Spielsportarten
b) die durch ein solches Training gewonnene „neuromuskuläre Fitness“ schützt den Sportler vor akuten Verletzungen und chronischen Verschleißerscheinungen.

Der wesentliche Reiz wird durch das Training auf instabilem Untergrund (hier Sand) gesetzt, der natürlich auch durch andere Trainingsformen erreicht werden kann, die aber eine Trainingshalle z.B. erforderlich machen. Sie sind meist nicht so effektiv, da sie häufig keine komplexe, den ganzen Körper aktivierende Bewegungen darstellen.
Darüber hinaus macht vor allem Jugendlichen und jungen Erwachsenen Beach Volley- oder Fußball, also ein spielerisches Training im Sand, obwohl es sehr anstrengend ist, außerordentlich viel Spaß.

Es wäre wünschenswert, wenn ein Teil der Fläche abdeckbar gestaltet würde, um auch bei kritischer Wetterlage z.B. gymnastische Elemente im Sand trainieren zu können.

Mit freundlichen Grüßen

Prof Dr. Heinrich Liesen