

Fit durch Flensburg



5. Etappe des Spazierganges durch Flensburg

Der Idstedt-Löwe auf dem Alten Friedhof – mein ursprünglich geplanter Ausgangspunkt für diesen fünften Teil des Flensburg-Spazierganges – ist vorübergehend unpässlich. Grund dafür ist das Bauprojekt „Christiansens Gärten“. Vom Bauabschnitt Alter Friedhof ist auch die steinerne Großkatze betroffen und findet sich umringt von Bauzäunen, Flutterband und Bauarbeitern.



Plan des Projekts "Christiansens Gärten"

Statt eines Blickes in die bewegte deutsch-dänische Geschichte steht deswegen diesmal – passend zur beginnenden kälteren Jahreszeit – ein äußerst bewegungsanimierender Abschnitt auf dem Plan. Vom Alten Friedhof aus geht es über die Selckstraße in die Wrangelstraße, eine besonders hübsch bebaute Straße, die von einer Baumallee gesäumt ist.



Die Baumallee in der Wrangelstraße eignet sich zum Slalomlaufen

Es geht weiter in Höhe DIAKO in den Marienhölungsweg – das ist auf jeden Fall der richtige Weg, denn da wartet meine heutige Haupt-Herausforderung: der Fitness-Trail in der Marienhölung.

Erst einmal folge ich aber dem Schild „Idrætshallen“ in die Elisabeth-Oschatz-Dethleffsen-Straße. Ich habe gehört, da geht es auch bewegt zu. „Idræt“ ist dänisch und heißt „Sport“. Die Idrætshallen ist folgerichtig die Sporthalle der dänischen Minderheit. Die Halle fasst über 1.000 Zuschauerinnen und Zuschauer – und das ist auch gut so, denn hier spielt unter anderem der Dansk Håndbold Klub Flensborg (DHK) auf und bringt die Halle zum Beben. Heute steht allerdings kein Spiel auf dem Plan.



Abzweig vom Marienhölungsweg zur Idrætshallen (links). Hier finden die Heimspiele des Dansk Håndbold Klub Flensborg (DHK) statt



Blick auf das TSB-Trainingsgelände

Zurück durch die Elisabeth-Oschatz-Dethleffsen-Straße geht es weiter in die Nerongsallee, dann rechts in die Straße Am Schützenhof und damit zielstrebig auf die nächste Sportanlage zu: die Sönke Voß-Halle des TSB, benannt nach einem besonders engagierten und langjährigen Mitglied. Auch hier ist aber zumindest an diesem Nachmittag der Platz noch leer.

Dafür geht es jetzt im Laufschrift durch den Hermann-Löns-Weg und zurück auf den Mareinhölungsweg und direkt in die Marienhölung. In dem Forst wurde 2020 der erste Flensburger Fitness-Trail eröffnet. Der Rundkurs ist 1.400 Meter lang und wird durch Stationen mit Sportgeräten und Anleitungen zu verschiedenen Übungen ergänzt. Meine Versuche, mich sportlich zu betätigen, lassen eher darauf schließen, dass ich deutlich öfter hier unterwegs sein sollte. Spaß macht es aber trotzdem.



Flotter Start auf dem Fitnesstrail (links), danach erst einmal abhängen



Währenddessen machen die drei von der Landesfeuerwehrschule Dutzende Hocksprünge

Wesentlich ernsthafter und effektiver sieht das Training bei Kevin Hock, Stefan Baade und Nico Stänner aus. Sie machen aktuell ihre Ausbildung in der Landesfeuerwehrschule in Harrislee und ausgiebig Hocksprünge, während ich mich fürs Foto mit einem Dehnschritt begnüge. „Zum Feierabend machen wir zwei- bis dreimal die Woche Training hier im Wald“, sagt Kevin Hock. „30 bis 45 Minuten Laufen mit ein paar Übungen an den Stationen.“ Die drei begegnen mir noch zweimal und sehen erstaunlicherweise auch beim dritten Treffen noch ausgesprochen fit aus. Ich nutze das nächste Gerät, um einfach mal abzuhängen. Vielleicht ziehe ich für den nächsten Spaziergang ja wieder die Turnschuhe an ...

Bildquelle (alle): Imke Voigtländer