

Auf dem Berg die eigene Balance finden

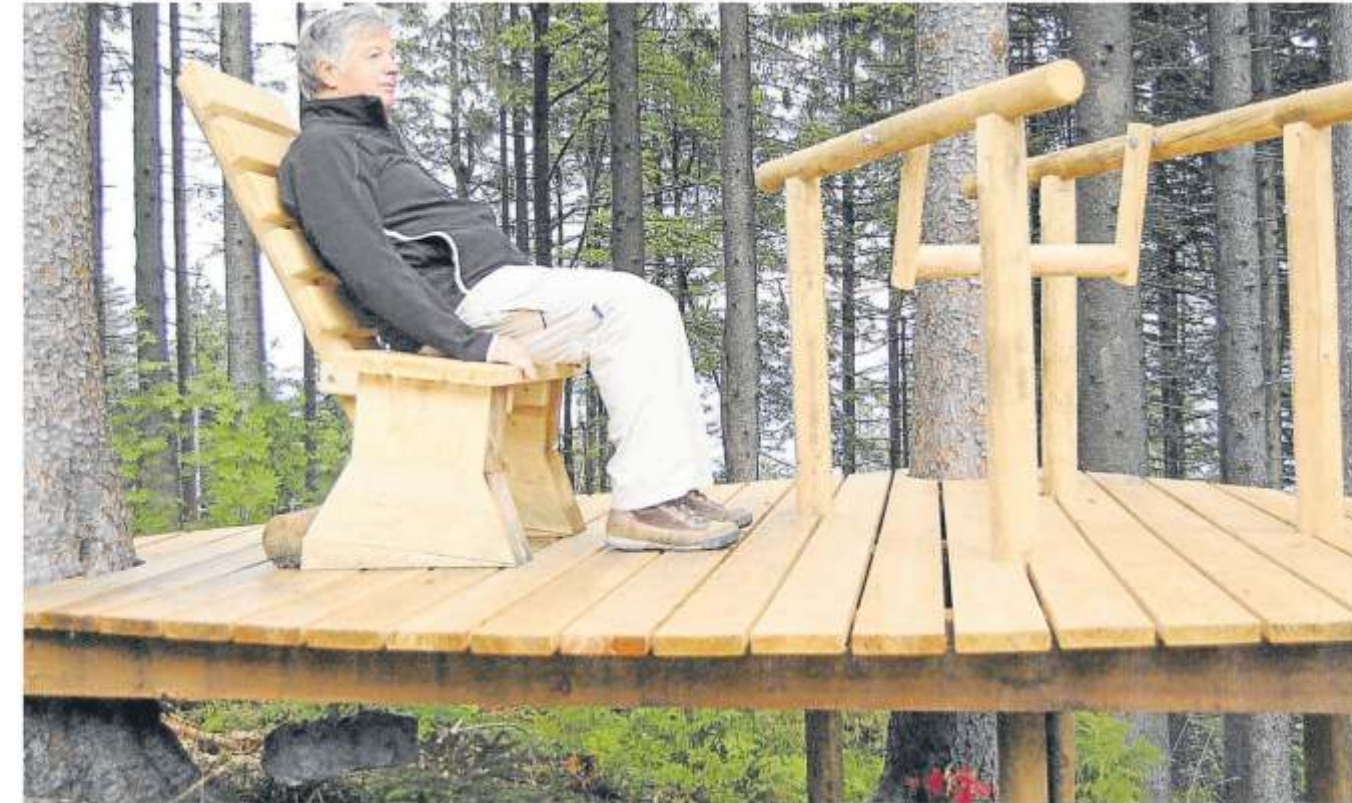
Orthopäde Dr. Werner Klingelhöffer baut gerade Deutschlands höchstgelegenen Trainingszirkel auf

VON VERONIKA WENZEL

Bad Tölz/Wackersberg – Es ist wahrscheinlich das höchstgelegene „Fitnessstudio“ Deutschlands. Mit Sicherheit ist es aber das mit dem schönsten Ausblick – auf Tölz und das gesamte Umland. Nur wenige Schritte von der Blomberg-Bergstation entfernt, baut der Tölzer Orthopäde Dr. Werner Klingelhöffer derzeit einen sportkinesiologischen Trainingszirkel auf.

Wer schon mal im Fitnessstudio war, dem wird die eine oder andere Übung bekannt vorkommen. Allerdings bestehen die Geräte am Blomberg komplett aus Lärchenholz, als Gewichte gibt es große Steinbrocken oder hölzerne Scheiben. Ganz aus Holz sind auch die sechs Terrassen, auf denen die Fitnessstationen stehen. Die Bäume werden ebenfalls genutzt, um die Geräte zu fixieren. „Wir haben aber keinen Baum angebohrt“, so Klingelhöffer.

Seit Mai kümmern sich Mitarbeiter des städtischen Betriebshofs um den Aufbau. Kosten für die Stadt: rund 10 000 Euro. Der viele Regen



Fitnessgeräte aus Holz: Dr. Werner Klingelhöffer trainiert seine Rückenmuskulatur und genießt den Ausblick auf Tölz. VA

verzögerte die Arbeiten immer wieder. Manches Problem ergab sich auch erst beim Aufbau. Beispielsweise bekomme ein Gerät noch an-

dere Scharniere, weil es sonst bei Feuchtigkeit nicht in die Ausgangsposition zurückklappe, erklärt der Orthopäde.

Im Mittelpunkt steht „das Training in Ruhe und in der Natur“. Etwa eineinhalb Stunden sollte man für den Parcours über die sechs Ter-

rassen einplanen. Das ist auch genug Zeit, um den spektakulären Blick, der sich bei den Übungen bietet, genießen zu können.

Jede Terrasse steht für eines der fünf chinesischen Elemente. „Nur Feuer ist zweimal vertreten“, erklärt Klingelhöffer. Die anderen Elemente sind Holz, Erde, Metall und Wasser. Jedem sind Leitbahnen im Körper zugeordnet, wie der Kreislauf-Meridian oder der Magen-Meridian. Aktiviert werden diese über das Training der zugehörigen Muskeln. Im Parcours geht es aber nicht um Muskelaufbau, sondern darum, sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen. „Man kann sich nicht überfordern. Deshalb gibt's auch keinen Muskelkater“, verspricht der Mediziner.

Ausführlich erklärt werden die Übungen auf Tafeln. Es sei aber auch geplant, für Gruppen Trainer zu vermitteln. Generell sind die Geräte kostenlos zugänglich. „Ich hoffe, dass Vandalismus kein Problem ist“, sagt Klingelhöffer. Ein Auge auf den Parcours werden die Mitarbeiter des Kletterwalds haben.

Die Einweihung des Zirkels findet am 17. September statt – gefolgt von einem „Tag des offenen Waldes“ am 18. September.