

Calisthenics park Nijmegen-Oost



Naam initiatiefnemer:

Naut Kounelas

Luca van Gremberghen

Telefoon:

06-19141748

06-10406471

Email:

nautkounelas@gmail.com

lucavangremberghen@gmail.com

Calisthenics is een groeiende sport en dat willen we als stichting Nijmegen In Beweging graag stimuleren. In Nijmegen-Oost is weinig te doen voor jongeren. We hebben het esdoornplein en een paar voetbalvelden wat overigens grotendeels door kinderen wordt gebruikt. Hierdoor komen er ook steeds meer hangjongeren in Nijmegen-Oost, omdat er niks te doen is voor ze.

Calisthenics stamt af van de Griekse woorden kallos (κάλλος), wat "mooi" of "schoonheid" betekent en sthenos (σθένος), wat "kracht" of "sterkte" betekent. De oude Grieken gebruiken deze woorden om een nadruk te leggen op het esthetische plezier, de grote mentale kracht en vastberadenheid dat voortvloeit uit het trainen van calisthenics. Het verschil tussen een sportschool en een calisthenics park is dat in een sportschool gebruik wordt gemaakt van een externe weerstand, zoals dumbbells, halters of machines. Bij calisthenics gebruik je je eigen lichaamsgewicht als weerstand om fitter en sterker te worden.

Het doel die de Stichting met de realisatie van het Calisthenicspark Nijmegen-Oost wilt bereiken is om de lokale gemeenschap in de mogelijkheid te stellen om op een toegankelijk manier te werken aan de vitaliteit, sociale samenhang te stimuleren en de kwaliteit van het voorzieningsniveau hoog te horen. Aan de hand van het multifunctioneel sportpark – in de vorm van toegankelijke maar attractieve beweeg- toestellen en samenstellingen – hoopt de Stichting dit te bereiken. De doelgroep die de Stichting met de realisatie van het Calisthenicspark Nijmegen-Oost wil bereiken zijn alle inwoners - voornamelijk de jongeren -, (sport)verenigingen en lokale stakeholders uit de wijk Hengstdal e.o. (met het met aandacht voor de eerder genoemde kwetsbare groepen). Het Calisthenicspark Nijmegen-Oost is toegankelijk, attractief en daarmee multifunctioneel ingericht waardoor een brede doelgroep op eigen niveau gebruik kan maken van het multifunctionele sportpark. Bewegen in de buitenruimte is voor iedereen toegankelijk en het Calisthenicspark Nijmegen-Oost biedt met de beweegvriendelijke calisthenicstoestellen voor jong en oud om te sporten.

Het Calisthenicspark Nijmegen-Oost is in voor een brede doelgroep op een attractieve manier toegankelijk waarbij er duidelijk rekening is gehouden de keuze van de calisthenicstoestellen. In overleg met de leverancier Streetworkout Nederland zijn er calisthenicstoestellen geselecteerd waar het hele lichaam op een functionele manier getraind kan worden. Zo bestaat het multifunctionele sportpark uit verschillende pull-up en freestylebars op verschillende hoogtes, (double)handstand- en dipbars, turnpaddestoelen en een workoutstation met o.a. monkeybars (zie bijlage 1). Gebruikers worden in de mogelijkheid gesteld om te werken aan kracht, lenigheid, conditie, mobiliteit, balans en flexibiliteit. Daarnaast is er ook een infopanel om gebruikers en geïnteresseerden te informeren het gebruik van het Calisthenicspark Nijmegen-Oost.



Waarom buiten sporten?

Sporten vrij toegankelijk maken in de openbare ruimte, wie wil dat nou niet? Het is tevens ook nog eens erg goed voor je gezondheid. Dat willen wij ook graag, namelijk lekker bewegen en trainen in de gezonde buitenlucht. Het Outdoor fitness park dat we willen realiseren biedt een sportieve omgeving voor jong en oud om te trainen, te bewegen en te ontmoeten. Wij maken ons sterk voor dit initiatief en willen in samenwerking met de gemeente dit gave project realiseren.