Vom Einrad bis zur Boulderwand: „Muhfit“ macht Lust auf Bewegung

Daniela Toth, 15.09.2015 13:42

Vorlesen

GMUNDEN. Erfahrungen auf der Kletterwand machen, einmal ausprobieren, wie es sich auf einem Einrad fährt oder lernen, wie man aus dem Stand einen Salto rückwärts schlägt: Bei „Muhfit“ ist das alles möglich. Das neue Gemeinschaftsprojekt von Sportunion, Dance Project und Alpenverein möchte Kindern, Jugendlichen und allen „Bewegungshungrigen“ vielfältige Bewegungsmöglichkeiten geben – ganz ohne Vereinsmitgliedschaft.



Foto: Christian Söser

Mit offenen Bewegungsräumen, die sich als Anlaufstelle für Experimentierfreudige etablieren sollen, will „Muhfit“ den Bedürfnissen jener Menschen entgegenkommen, die sich immer weniger für traditionelle Vereine interessieren, aber trotzdem Spaß an der Bewegung und an der körperlichen Herausforderung haben. „Unser Ziel ist, dass die Jugendlichen selbst herausfinden und bestimmen, was sie machen wollen, was sie lernen wollen“, erklärt Markus Eggensperger, Leiter des Gmundner Dance-Project. Daher kann – nach einer gemeinsamen Aufwärmphase – jeder Besucher sein individuelles Programm bestimmen – vom Slacklining bis zum neuen Move im Urban Dance, den er gern lernen möchte. Erfahrene Trainer stehen mit Rat und Tat zur Seite. Kommen kann „jeder zwischen sieben und 99 Jahren“.

Spaß an der Bewegung und am Experimentieren

Der Name des Projekts „Muhfit“ ist an das englische „Move it“ (etwa: „Bewegt euch!“) angelehnt. Das Logo zeigt eine Kuh, Karla Muhfit, die die verschiedensten Sportarten ausprobiert – und viel Spaß dabei hat: „Sie jongliert, sie tanzt, sie klettert – auch, wenn sie kein Steinbock ist. Sie macht einfach das, was sie gern ausprobieren möchte und hat Freude an der Bewegung. Dafür soll Muhfit stehen“, so Projekt-Initiator Christian Söser.

Unterstützt wird er, neben dem Dance Project, auch vom Alpenverein und der Sportunion Gmunden. „Das ist auch ein Vorteil für unsere eigene Jugendarbeit: In größeren Gruppen ist es einfach lustiger“, erklärt Alpenvereins-Vorsitzende Susi Munninger. Auch Rudi Aigner, Obmann der Sportunion, sieht in dem vielseitigen Angebot eine Möglichkeit, Kinder für den Sport zu gewinnen und ihnen einen breiten Einblick in die verschiedenen Sportarten zu ermöglichen.

„Welcome Friday“ und „Muhfit Mittwoch“

Wer „Muhfit“ kennenlernen will, hat ab sofort zweimal wöchentlich Gelegenheit dazu: Der „Muhfit Welcome Friday“, immer zwischen 16.30 Und 18 Uhr im Turnsaal des BG Gmunden ist als unkomplizierter Einstieg ins Projekt gedacht. Beginnend mit 18. September kann man unter dem Motto „Just move it“ erste Bewegungs- und Sporterfahrungen sammeln. Im Sommer wird das Programm auf den Schubertplatz verlegt. Eingeladen sind hier nicht nur alle Bewegungshungrigen, sondern auch Studierende mit einem anderen Wohnort, frisch Zugezogene sowie neue Mitarbeiter von Firmen.

Daneben wird am „Muhfit Mittwoch“ wöchentlich von 17 bis 18 Uhr im Stadtturnsaal Gmunden Zirkus-Artistik, Jonglage, Urban Dance, Parkur, Freerunning und Slacklining angeboten. Dazu kommt Bouldern (in der Boulderhalle des Alpenvereins im Schloss Traunsee) und diverse Outdooraktivitäten. In Zukunft sind auch vertiefende „Saturday Specials“ geplant.

Bald auch „Muhfit“ für Jüngere

Und damit das offene Bewegungsangebot nicht nur den „Über 7-Jährigen“ vorbehalten bleibt, sollen schon bald die Muhfit Minis starten – ein spielerisches Programm für Vier- bis Siebenjährige.

Kommentar verfassen