

Jongeren laten Kerkrade kennismaken met Calisthenics

Beleef
kerkrade



Samen Leven
Kerkrade

Een jongen zwiert van de ene naar de andere stang op het klimtoestel dat tijdelijk op de Markt is geplaatst. Verderop hangt een vrouw ondersteboven in twee turnringen. Deze taferelen speelden zich dinsdag 11 april af in het centrum van Kerkrade, waar voorbijgangers kennis konden maken met 'calisthenics'. De naam van de sport doet moeilijker vermoeden dan het daadwerkelijk is.



Calisthenics is een sport, waarbij je met gebruik van je eigen lichaamsgewicht verschillende bewegingsvormen uitvoert in de buitenlucht. Voorbeelden van bewegingsvormen die je uitvoert met calisthenics zijn crunches, push-ups, squats en pull-ups. Een aantal enthousiaste, sportieve jongeren wil graag een calisthenicspark in Kerkrade. Om Kerkradenaren kennis te laten maken met de sport, stond er een mobiel calisthenics trainingspark op de Markt,

waarop de jongeren voorbeelden gaven van oefeningen die je tijdens calisthenics kunt uitvoeren. Daarnaast was er een kok aanwezig die salades maakte voor voorbijgangers, om te laten zien hoe eenvoudig en goedkoop een gezonde maaltijd kan zijn. Cliënten van Radar en LEVANTOgroep waren aanwezig om de jongeren bij hun idee te ondersteunen.

Wethouder Jo Schlangen (Sport) waagde zich niet aan de oefeningen, maar genoot wel van de activiteit op de Markt: "Het is toch geweldig om te zien hoe enthousiast deze jongeren hier bezig zijn! Het is een initiatief dat van jongeren uit Kerkrade komt en waarbij sport, beweging en ontmoeten bij elkaar komen. De gemeente probeert dit soort initiatieven zo veel mogelijk te faciliteren."