

Renovierung des Kraft- Ergoraumes am Bootshaus Hilstrup

Von Udo Weiss

Bis auf zwei Steckdosenleisten und die Auslieferung (erfolgt in der 45. KW) einer Hantelablage sind die Arbeiten nunmehr abgeschlossen. Realisiert wurde alles mit Fremdmitteln und eigener Arbeitsleistung. Als Pate und Projektverantwortlicher für den Kraft- und Ergoraum hatte ich einen Förderantrag bei der



gestellt. Die Werte-Stiftung-Münsterland hat nach ausgiebiger Beratung Mittel in Höhe von 2.000,- € bereitgestellt. Bilder wie diese, gehören nunmehr der Vergangenheit an:

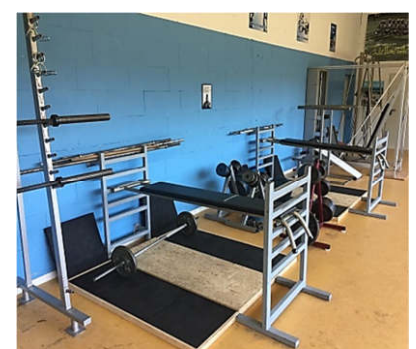
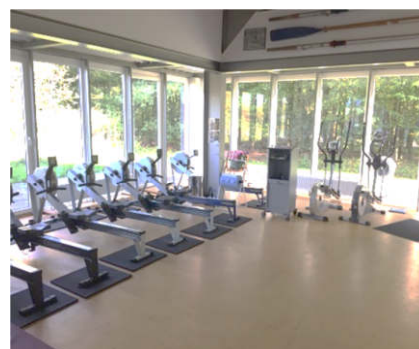
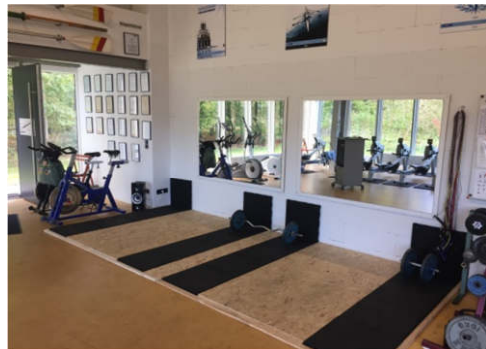
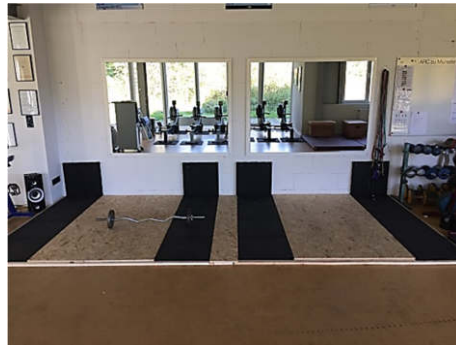


Mit viel Herzblut und Engagement wurde der Raum in 76 Arbeitsstunden renoviert. Diese Eigenbeteiligung entspricht (Durchschnittslohn Handwerker 50 €/Std.) einem Gegenwert von 3.800,- €. Ein offizieller Pressetermin mit Herrn Schulze Kappelhoff, Vereinigte Volksbank eG Münster, findet am 22. Okt. 2018, 12:00 Uhr, am Bootshaus Hilstrup statt. Interessierte Ruderinnen und Ruderer sind hierzu gerne eingeladen.

Was hat sich getan? Zunächst wurde der Raum komplett gereinigt und gestrichen, die Fensterbank erneuert und eine neue Soundbox angeschafft. Für das Krafttraining wurden vier neue Übungsstationen geschaffen und die alten, gerissenen Bodenmatten gegen neue

Fallschutzdämpfungsmatten ausgetauscht. Durch eine Windmaschine ist (bei Bedarf) eine bessere Be- und Entlüftung sichergestellt. Vier Sprungkästen (Neukosten je Kasten 300 €) und ein Langkasten (Neukosten 800 €) laden mit ihrem Lederbezug jetzt wieder zum Training ein. Eine neue Multifunktionsbank und Hantelablage erlauben eine sichere und ergonomisch schonende Nutzung. Für das Ergotraining auf dem Ruderergometer wurden Antirutschmatten angeschafft. Viele notwendige Kleinteile wie Bodenständer mit Reinigungstüchern, Mehrzwecksauger, Schmutzfangmatten erleichtern die regelmäßige Reinigung (übrigens für jede Kraftraumnutzerin/jeden Kraftraumnutzer).

Da gerade im Kraft- und Ergoraum viel Staub anfällt, wird der Raum einmal in der Woche ausgesaugt. Dies ist mit dem neuen Material, das griffbereit zur Verfügung steht, schnell gemacht, **allerdings nur, wenn alle benutzten Gegenstände wieder in die Ausgangsposition zurückgelegt werden und keine Pedalos, Gewichte, Matten, Seile und Kästen im Raum herumliegen.** Bitte auch keine selbstständigen Veränderungen vornehmen.



Wir alle sollen im und am Kraft- und Ergoraum noch viel Freude haben! Daher werde ich auf ihn achten und brauche zusätzlich eure Hilfe: bitte achtet darauf, dass ein pfleglicher Umgang erfolgt und sprecht diejenigen an, die es immer noch nicht gelernt haben, dass z. B. eine Fensterbank nicht zum Ablegen von Gewichten gedacht ist. Solltet ihr Veränderungswünsche haben, Geräte defekt oder überaltert sein, teilt es mir bitte mit.

Mit rudersportlichen Grüßen

Udo Weiss