

# **Ein Bericht über die aktuelle Entwicklung von Calisthenics in Ostwestfalen-Lippe**

Ein Beitrag  
der Gemeinschaft  
CALI16

von

**David Gwizdz**

30.12.2016

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Wofür das Ganze?</b> .....	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Der Begriff „Calisthenics“ und das fehlende Verständnis</b> .....	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Nutzergruppen</b> .....	<b>5</b>
4.1	Die Freeletics-Szene in Ostwestfalen-Lippe .....	5
4.2	Freeletics-Bewegungen in Ostwestfalen-Lippe bis Lippstadt.....	6
	Bielefeld.....	6
	Paderborn.....	7
	Gütersloh.....	7
	Minden.....	8
	Rheda-Wiedenbrück.....	8
	Lemgo .....	9
	Lippstadt.....	9
	Herford.....	9
	Detmold .....	10
4.3	Die Calisthenics und Street Workout Szene in OWL .....	10
4.4	Calisthenics- und Street Workout-Bewegungen in OWL .....	11
	Bielefeld und Gütersloh .....	12
	Delbrück .....	14
	Minden.....	15
	Lippstadt.....	16
	Detmold .....	16
	Herford.....	16
4.5	Funktionelles Gruppentraining als Geschäftsmodell.....	17
4.6	Gruppentrainingsangebote gegen Bezahlung in OWL .....	17
	Gütersloh .....	18
	Bielefeld.....	22
	Schloß Holte-Stukenbrock.....	23
	Minden.....	24
4.7	Die „Einzelkämpfer“ ohne Anschluss.....	24
4.8	Vereine und andere Bodyweight-Sportler .....	25
<b>5</b>	<b>Calisthenics Anlagen</b> .....	<b>25</b>
5.1	Orte mit Calisthenics-Anlagen und vorhandenen Trainingsmöglichkeiten .....	25
	Delbrück .....	26
	Paderborn.....	26
	Minden.....	26
	Herford.....	27
	Bielefeld.....	27
	Lippstadt.....	28
	Gütersloh, Wiedenbrück, Schloß Holte-Stukenbrock und der Rest .	28
5.2	Parkplanungen für das kommende Jahr 2017 .....	28
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung zur Entwicklung und Prognose</b> .....	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>Quellenverzeichnis</b> .....	<b>30</b>

## 1 Einleitung

Das Jahr 2016 neigt sich langsam dem Ende. Calisthenics und Street Workout ist jedoch noch weit entfernt von einem Ende. Das lässt sich zumindest in Anbetracht der steigenden Popularität dieses Sports begründen. Die Entwicklung von Calisthenics und Street Workout in Deutschland befindet sich seit einigen Jahren in einem expansiven Aufschwung. Auch Ostwestfalen-Lippe und die angrenzenden Gebiete wie z. B. der Kreis Soest bekommen die letzten Monate verstärkt zu spüren, dass diese Entwicklung nun auch hier immer weiter Fuß fasst. Neben der Fitnessbranche, werden inzwischen auch Ämter, Behörden und andere Organisationen aufmerksam und fördern den Ausbau von Trainingsplätzen zur Ausübung funktionellen Trainings. Die Quellen für unseren Bericht stammen u. A. aus persönlichen Erfahrungswerten des Calisthenics-Engagements, verschiedene Kontaktpersonen und selbstständigen Recherchen im Social Media, insbesondere Facebook sowie im ganzen World Wide Web.

## 2 Wofür das Ganze?

Um einen groben Überblick vom aktuellen Stand der Dinge zu erhalten, möchten wir mit diesem kurzen Bericht darstellen, welche verschiedenen Gruppierungen bzw. Bewegungen sich aktuell in unserer Region (OWL und Lippe) mit Eigenkörpergewichtsübungen beschäftigen. Daneben möchten wir aufzeigen, wo entsprechende Calisthenics-Anlagen bereits realisiert wurden und was uns im kommenden Jahr 2017 diesbezüglich erwarten wird. Diese Recherche ermöglicht uns als aktive Calisthenics-Athleten das Aufspüren von vorhandenen Potenzialen, welche wir gezielt unterstützen möchten. Dadurch könnten beispielweise weitere Teams in der Umgebung entstehen und die vorhandene Szene vorantreiben. Durch diese Erkenntnisse können wir uns ein Bild darüberschaffen, wo Förderungsbedarf besteht, aber auch wo Kooperationen möglich wären, die das Organisieren von szenetypischen Events wie z. B. Workshops oder regionalen und überregionalen Wettkämpfen ermöglichen.

Zusätzlich hoffen wir, dass wir mit diesem Bericht Interessenten dazu animieren können, sich einer lokalen Sport-Gemeinschaft anzuschließen oder eine zu gründen. Auch möchten wir mit diesem Bericht Behörden und andere Träger davon überzeugen, dass inzwischen das Thema Calisthenics mehr als nur ein Trend ist. Zusätzlich möchten wir mit unseren Recherchen in diesem Bericht aufzeigen, dass der Bedarf nach geeigneten Trainingsplätzen an vielen Orten sehr ausgeprägt ist und entsprechende Trainingsplätze längst überfällig sind.

### 3 Der Begriff „Calisthenics“ und das fehlende Verständnis

Funktionelles Training ist aus heutiger Sicht nicht mehr aus der Fitnesswelt wegzudenken. Vielmehr kann es inzwischen als fester Bestandteil der aktiven Sportgestaltung unterschiedlicher Nutzergruppen betrachtet werden. Davon profitiert auch die Calisthenics und Street Workout Szene, da diese immerhin auch eine Form des funktionellen Trainings ist.

Street Workout und vor Allem Calisthenics ist den meisten Ostwestfalen kein geläufiger Begriff. Viel mehr sagt der Begriff „Freeletics“ den meisten etwas, die irrtümlicher Weise diesen mit Calisthenics und Street Workout in einen Topf werfen. Die Freeletics Szene ist in großen Teilen OWLs sehr stark ausgeprägt. Die Community kann hier schon fast als Hochburg Deutschlands bezeichnet werden. Große organisierte Events, die zu den größten gemeinsamen Freeletics Gruppenworkouts Deutschlands zählen, tragen enorm dazu bei. So ein Event wurde bspw. im Sport-Ahorn-Park organisiert und fand großen Anklang. Durch diese große Verbreitung und den tatsächlich vorhandenen Ähnlichkeiten zwischen Freeletics und Calisthenics sowie Street Workout ist eine Verwechslung nicht verwunderlich. Neben dem Verständnis der Bürger assoziieren auch viele Ämter, Behörden und anderen Organisationen diese Begriffe gerne miteinander, was uns vor die Aufgabe stellt, die Unterschiede zu erklären. Da Calisthenics auch als Oberbegriff für jegliche Sportarten mit Körpergewichtübungen betrachtet werden kann, ist Freeletics im weiten Sinne ebenfalls eine Form von Calisthenics. Da sich jedoch Freeletics inzwischen schon als Bewegung und eigene Szene etabliert hat, gehen wir gesondert auf diese Nutzergruppe ein. Ebenso kann Street Workout als eine Form von Calisthenics betrachtet werden, welche jedoch ausschließlich Outdoor in Calisthenics Parks oder an anderen Objekten ausgeführt wird. Die Unterschiede sind hierbei sehr akribisch. Im Allgemeingebrauch und auch in der Szene wird der Begriff Street Workout sehr oft als Synonym für Calisthenics und umgekehrt genutzt. Deswegen fassen wir aufgrund des schon fast fließenden Übergangs beides zusammen und halten die Bewegungen unter einem Kapitel fest.

## 4 Nutzergruppen

### 4.1 Die Freeletics-Szene in Ostwestfalen-Lippe



In Ostwestfalen-Lippe und an den Grenzen des Gebiets sind eine Vielzahl an Freeletics-Athleten aktiv. Die Sportler organisieren sich oft über soziale Netzwerke wie Facebook- und Whatsapp-Gruppen. Die Verbreitung ist teilweise so enorm, dass ausschließlich Freeletics-Gruppen an einigen Orten wie z. B. Rheda-Wiedenbrück präsent sind ohne vorhandene Calisthenics-Bewegung. Jedoch ist dabei anzuzweifeln, dass sich alle Gruppenmitglieder ausschließlich mit der Freeletics-Bewegung identifizieren. Vermutlich werden einige Sportler darunter fallen, die einfach einen Anschluss zum Bodyweight-Sport suchen oder explizit dort, durch fehlende Alternativen nach Calisthenics-Athleten Ausschau halten. Nichtsdestotrotz ist diese Entwicklung beachtlich. Durch bereits realisierte Trainingsanlagen, wie am Sport-Ahorn-Park

**Freeletics Paderborn**

3. März · Paderborn · 🌐

Hey Athleten,  
zur Zeit wird ein weiterer Anlauf gestartet, um endlich auch in Bielefeld einen Calisthenics-Park als neuen Hotspot für Bodyweight-Sportarten und ihre Communities in Bielefeld zu bauen. Die Bielefelder Sportler haben sich riesig für uns gefreut, als in Paderborn im Ahorn-Sportpark eine Calisthenics Anlage aufgebaut wurde und waren bisher sehr oft zu uns zur Besuch. Lasst uns die Jungs und Mädels aus Bielefeld unterstützen damit auch sie in Zukunft eine eigene Calisthenics Anlage bekommen.

**WIR BRAUCHEN NUR DEINE STIMME!!! MEHR NICHT.**  
Petition unterzeichnen (geht auch anonym):  
<https://www.openpetition.de/.../calisthenics-trainingspark-au...>

Geplant ist eine Anlage am Kesselbrink. Momentan gibts eine recht große Medienaufmerksamkeit, das könnte unsere Chance sein:  
<https://www.facebook.com/nwbielefe.../posts/10153846188931826...>

Welche Argumente sprechen für einen Hotspot am Kesselbrink?  
Aktive Sportlercommunity und Jugendkultur ist bereits vorhanden:  
Skatepark, Vereine und eine große Freeletics Community.

Die ganzen Alkis und Drogis würden verschwinden, wenn eine junge, gesundheitsbewusste und aktive Sportlergesellschaft ins Geschehen auf dem Platz einziehen würde! Er ist zentral! Optimale Lage, schnelle Anbindung mit den Öffentlichen.

Fester Untergrund, Urbane Lage, viel Publikum: z.B. für Contests auf Deutschlandebene geeignet!

Bitte tut uns allen den Gefallen und helft uns mit EURER Stimme bei der Petition! PS: Geht auch anonym!

Die Bielefelder Sportcommunity braucht diese Anlage, da es leider NIRGENDS in Bielefeld eine Outdoor-Anlage gibt.

Die Petition findet ihr hier: <https://www.openpetition.de/.../calisthenics-trainingspark-au...>

DANKE!

**EIN AUSZUG AUS DER FACEBOOK-GRUPPE VON FREELETICS PADERBORN – DIE ZIELSETZUNGEN BEIDER BEWEGUNGEN SIND ÄHNLICH: TRAININGSPLÄTZE FÜR BODYWEIGHT-SPORTARTEN SCHAFFEN**

in Paderborn, welche hauptsächlich der Freeletics-Szene zu verdanken ist, lässt sich trotz allen Spannungen zwischen der Calisthenics und Freeletics Bewegung eine ähnliche Zielsetzung von lokalen Interessensgemeinschaften kaum leugnen. Auch das aktuelle Parkprojekt am Kesselbrink in Bielefeld wurde zwar von einem Calisthenics-Sportler ins Leben gerufen, allerdings mit tatkräftiger Unterstützung eines Freeletics-Aktivisten vollendet. Im Endeffekt wollen beide Communities trotz der trainingsrelevanten Unterschiede oft nur eins: Möglichkeiten zum Trainieren schaffen. Aus diesem Grund sollten Athleten beider Szenen das Ego außen vor lassen und gemeinsam über Lösungswege nachdenken, damit die Zahl der Trainingsanlagen weiterhin steigt und so der Sport und die Körperengewichts-Bewegung vorangetrieben wird.

## 4.2 Freeletics-Bewegungen in Ostwestfalen-Lippe bis Lippstadt

In folgendem fassen wir detailliert und nach Gruppengröße sortiert, die erkennbaren Bewegungen unserer Region zusammen. Diese widmen sich zu einem großen Teil dem Freeletics-Training, was auch aus dem Namen und den Aktivitäten in den gehörigen Facebook-Gruppen zu erkennen ist. Verschiedene Bilder, die wir durch Eigenrecherchen finden konnten, haben wir mit in den Fließtext eingebracht, um den Bedarf von entsprechenden Trainingsanlagen deutlich zu machen. Oft wird notdürftig an nicht für sportliche Zwecke vorgesehenen Objekten trainiert, weil diese aufgrund des Mangels an geeigneten Trainingsplätzen den Bedarf decken müssen. Aufgrund der Besonderheit und Struktur der Freeletics-Gemeinschaften, können wir die Größe nur mit der Anzahl der Mitglieder der jeweiligen Facebook-Gruppen bestimmen. Über die graue Zahl an Aktiven ohne Gruppenmitgliedschaft können wir nichts sagen, jedoch über mögliche Motive dieses Phänomens.

### **Bielefeld**

Mitgliederzahl: 1112 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Bielefeld

Trainingsplätze: nach Absprache und an festen Terminen in einer Sporthalle (Mitgliedschaft über die Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V. [BTG])

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)



**FREELETICS PADERBORN BEI EINEM GROßEN GRUPPENWORKOUT IM RAHMEN EINES EVENTS (QUELLE: FREELETICS RW FACEBOOK-GRUPPE)**



## Paderborn

Mitgliederzahl: 760 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Paderborn

Trainingsplätze: [Calisthenics-Anlage im Sport-Ahorn-Park](#)

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#) | [Link zur Facebook-Seite](#)

## Gütersloh

Mitgliederzahl: 186 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Gütersloh

Trainingsplätze: Stammtreffpunkt ist momentan die Kapellenschule in Avenwedde (an den Spielplatzgeräten bzw. den Klimmzugstangen für Kinder), nach Absprache wird auch woanders trainiert

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)



GRUPPENWORKOUT AN DER KAPELLENSCHULE IN AVENWEDDE - EINE NOTLÖSUNG WIE MAN AN DER TURNRINGMONTAGE ERKENNEN KANN (QUELLE: JAN ERDL)



EIN KLEINER TEIL DER FREELETICS GÜTERSLOH GEMEINSCHAFT (QUELLE: JAN ERDL)

## Minden

Mitgliederzahl: 130 und 58 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Minden

Trainingsplätze: Domschule, [Calisthenics-Park Naherholungsgebiet Weser](#), nach Absprache

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe 1](#) | [Link zur Facebook-Gruppe 2](#)

## Rheda-Wiedenbrück

Mitgliederzahl: 81 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Rheda-Wiedenbrück

Trainingsplätze: Ratsgymnasium, [Trimm-Dich-Pfad Stadtholz](#), nach Absprache

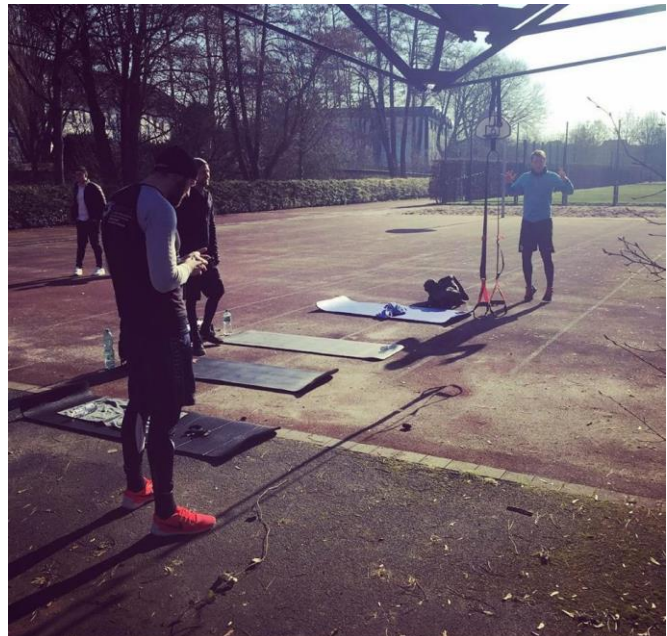
Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)



**KLIMMZÜGE WERDEN AN NICHT DAFÜR VORGEGEHENEN OBJEKTEN AUSGEFÜHRT, DA GEEIGNETE TRAININGSANLAGEN IN RW FEHLEN (QUELLE: FACEBOOK-GRUPPE FREELETICS RW)**



**GRUPPENTRAINING AM RATSGYMNASIUM - AUCH HIER NUR NOTLÖSUNGEN ZUR RINGMONTAGE (QUELLE: FACEBOOK-GRUPPE FREELETICS RW)**



**SCHLINGENTRAINER WERDEN NOTDÜRFITIG AN QUERSTREBEN EINER BRÜCKE BEFESTIGT (QUELLE: FACEBOOK-GRUPPE FREELETICS RW)**



## Lemgo

Mitgliederzahl: 79 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Lemgo

Trainingsplätze: Sporthalle Laubke, nach Absprache

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)

## Lippstadt

Mitgliederzahl: 37 und 45 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Lippstadt

Trainingsplätze: Ostendorfgymnasium und öfters in der Halle vom Guido's Gym, nach Absprache

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe 1](#) | [Link zur Facebook-Gruppe 2](#)

## Herford

Mitgliederzahl: 39 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Herford

Trainingsplätze: Gesamtschule Friedenstal, Ravensberger Gymnasium Herford, [Calisthenics-Park am Aawiesenpark](#), ansonsten nach Absprache

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)



GRUPPENFOTO VON FL HERFORD AN EINER GESAMTSCHULE NACH EINEM WORKOUT (QUELLE: NW.DE, SCHULZ)



GRUPPENTRAINING AN DER OSTENDORF-SCHULE (QUELLE: FREELETICS LIPPSTADT FACEBOOK-GRUPPE)



FREELETICS HERFORD WÄHREND DES TRAININGS AUF EINER GESAMTSCHULE (QUELLE: FACEBOOK-GRUPPE FREELETICS HERFORD)

**Detmold**

Mitgliederzahl: 39 (Stand: 29.12.2016)

Trainingsorte: Detmold

Trainingsplätze: verschiedene Orte, nach Absprache

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)

### 4.3 Die Calisthenics und Street Workout Szene in OWL



DIE ERÖFFNUNG DES CALISTHENICS PARKS IN DELBRÜCK AM 18.10.2014 (QUELLE: DAVID GWIZDZ)

In den letzten drei bis vier Jahren hat sich neben der Calisthenics Entwicklung in Deutschland auch explizit hier in unserer Region eine eigene Szene gebildet, welche sich mit diesem Sport klar identifiziert. Viele Calisthenics- und Street Workout-Athleten wissen genauso wie die Freeletics-Sportler die vielen Vorteile des Gruppentrainings zu schätzen. Das ist der wesentliche Grund dafür, wieso sich überhaupt eine Szene bildet, welche als Grundlage Calisthenics und Street Workout betrachtet. Aufgrund der im Calisthenics und besonders Street Workout höheren Priorität von geeigneten öffentlichen Trainingsplätzen mit Klimmzugstangen und Parallelbarren, könnte dieses Kriterium ein Grund dafür sein, wieso die Beliebtheit und Größe der Szene geringer ausgeprägt ist, die der Freeletics-Befürworter. Zwar kann im Freeletics-Sport und im Street Workout auch ohne zusätzliche Geräte und ausschließlich dem Boden trainiert werden, das ermöglicht aber kein ausgewogenes Training, welches gleichermaßen alle Körperpartien trainiert. Existieren keine Möglichkeiten, um einen Sport

bestmöglich auszuüben, wird nach Alternativen gesucht, welche leider oft nur suboptimal sind. Bezogen auf Calisthenics und Street Workout sind einige mögliche Alternativen:

- Fitnessstudios oder andere Einrichtungen mit Geräten für funktionelles Training
- Selbst eingerichtete Home-Gyms
- Spielplätze und Schulen
- Sonstige Objekte wie Bäume, Parkbänke, Brücken, usw.
- Andere ähnliche Sportarten ohne Einschränkungen zur Ausübung

Trotz diesen trüben Aussichten in unserer Region haben sich die letzten Jahre an drei Orten organisierte Calisthenics Gemeinschaften gebildet. Diese ermöglichen Interessenten einen einfachen Anschluss und fördern mit einer organisierten Gemeinschaft den Sport, um verschiedene Ziele zu verwirklichen wie z. B. den Bau einer Calisthenics-Anlage im eigenen Ort. Aber auch der direkte Nutzen für die Mitglieder und die Gruppe ist enorm. Die Gruppen leben vom regen Wissensaustausch und der gegenseitigen Motivation. Daneben sind soziale Aspekte ebenso anzumerken, welche sich durch die Gemeinschaft und das gemeinsame Training im Gruppengefüge herauskristallisieren können. Zu den Orten mit einer aktiven und organisierten Szene gehört sowohl die Hochburg **Bielefeld**, die **Stadt Delbrück** als auch der **Kreis Gütersloh**. Minden scheint eine Calisthenics-Bewegung zu haben, jedoch ohne strukturierte Gruppe. Zumindest keine mit klarer Struktur. In Lippstadt sind Aktivitäten vorhanden, aber ebenfalls ohne organisierter Gruppe mit Strukturen in sozialen Netzwerken. Paderborn hat eine Freeletics Szene, in der wohl möglich auch einige Calisthenics ausüben, jedoch nur als „Einzelkämpfer“ ohne direkter Identifikation mit einer bestimmten Calisthenics- und Street Workout-Gemeinschaft. In Detmold und Herford tritt dieses Phänomen in ähnlicher Form auf. Dazu aber später etwas genauer.

#### 4.4 Calisthenics- und Street Workout-Bewegungen in OWL

Um die einzelnen Bewegungen in den verschiedenen Orten darzustellen, fassen wir auch hier einige Details zu den Aktivitäten und Gruppen zusammen, welche wir durch Eigenerfahrungen und Recherchen ausfindig machen konnten. Wir sortieren diese nach Aktivität und Größe der Gruppen bzw. Bewegungen. Die Größen haben wir durch Recherchen bzw. Kontaktaufnahmen mit den jeweiligen Teams ermittelt.



## Bielefeld und Gütersloh

Team:	Apestenics e. V.
Gründungsjahr:	2013
Mitglieder:	78 (Stand 20.12.16)
Trainingsort:	Bielefeld
Trainingsplätze:	feste Zeiten in einer Sporthalle (Mitgliedschaft gegen relativ geringen Jahresbeitrag)
Organisation:	sehr strukturiert, Vereinsform, durch Mitgliedsbeiträge vielerlei vereinsinterne Investitionen
Präsenz nach Außen:	Logo und eigene Streetwear vorhanden
Kontakt:	<a href="#">Link zur Facebook-Seite</a> , <a href="#">Link zur Website</a>



DAS TEAM APESTHENICS IN DER SPORTHALLE IN BIELEFELD-SENNE (QUELLE: DAVID GWIZDZ)



Team: CALI16  
Gründungsjahr: 2016  
Mitglieder: 8 (Stand 30.12.16)  
Trainingsort: hauptsächlich in der Region Bielefeld und Gütersloh  
Trainingsplätze: generell nach Absprache, oft im [Calisthenics-Park in Delbrück](#), Stadtpark Gütersloh, Trimm-Dich-Pfade in Bielefeld, Home-Gym  
Organisation: sehr strukturiert durch klare Zielsetzungen und Engagement zur Verbreitung und Förderung der Calisthenics-Bewegung in OWL, kostenlos  
Präsenz nach Außen: Logo und eigene Streetwear vorhanden  
Kontakt: [Link zur Facebook-Seite](#), [Link zur Website](#)



DAS TEAM CALI16 IM CALISTHENICS-PARK IN DELBRÜCK - ZWEI MITGLIEDER FEHLEN AUF DEM FOTO (QUELLE: CALI16)

## Delbrück

Team: Wolfpack Delbrück  
Gründungsjahr: 2013  
Mitglieder: unbekannt, vermutlich 25-35  
(Stand 30.12.16)  
Trainingsort: Delbrück  
Trainingsplätze: feste Zeiten in einer Sporthalle, [Calisthenics-Park in Delbrück](#)  
Organisation: sehr strukturiert, hat es geschafft in kürzester Zeit einen Calisthenics-Park zu realisieren, kostenlos  
Präsenz nach Außen: Logo und eigene Streetwear vorhanden  
Kontakt: [Link zur Facebook-Seite](#)



DAS TEAM WOLFPACK DELBRÜCK IN DER SPORTHALLE IN DELBRÜCK (QUELLE: FACEBOOK-SEITE WOLFPACK DELBRÜCK)



## Minden

Bewegung: unbekannt

Trainingsorte: Minden

Trainingsplätze: [Calisthenics-Park Naherholungsgebiet Weser](#), nach Absprache

Organisation: keine klare Strukturen, Bewegungen mit Interesse an Eigenkörpergewichts-Sport wie Freeletics und Calisthenics vorhanden, Realisierung einer Calisthenics-Anlage am Naherholungsgebiet Weser ([Link zum Artikel vom Mindener Tagesblatt](#))

Präsenz nach Außen: keine

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe 1](#) | [Link zur Facebook-Gruppe 2](#)



STREET WORKOUT ATHLETEN AM MINDENER PARK AM TRAINIEREN (QUELLE: WEBZINE MAGAZIN)

**Lippstadt**

Bewegung: BarBrothers Germany

Aktiv seit: nicht bekannt

Mitglieder: nicht bekannt

Trainingsort: Lippstadt

Trainingsplätze: nach Absprache

Organisation: wenig bis keine Struktur - BarBrothers eher eine weltweite Community, hat jedoch durch das rege Interesse am Sport eine Parkplanung in Lippstadt für 2017 erreicht

Präsenz nach Außen: Logo und Streetwear von den BarBrothers vorhanden

Kontakt: [Link zum YouTube Kanal](#)

**Detmold**

Bewegung: unbekannt (möglicherweise verdeckt)

Aktiv seit: nicht bekannt

Mitglieder: nicht bekannt

Trainingsort: Detmold

Trainingsplätze: nicht bekannt

Organisation: keine klaren Strukturen vorhanden, durch einen anonymen Spender ein riesiger Calisthenics-Park in Detmold für 2017 in Planung ([Link zu unserem Detmold-Artikel](#))

Präsenz nach Außen: keine

Kontakt: [Link zur Facebook-Gruppe](#)

**Herford**

Bewegung: unbekannt (möglicherweise verdeckt)

Aktiv seit: nicht bekannt

Mitglieder: nicht bekannt

Trainingsort: Herford

Trainingsplätze: [Calisthenics-Park am Aawiesenpark](#)

Organisation: keine Struktur - Bewegungen mit Interesse an Eigenkörpergewichts-Sport vorhanden - Realisierung einer Calisthenics-Anlage im Jahr 2016 am Aawiesenpark

Präsenz nach Außen: keine

Kontakt: [Link zur Freeletics-Gruppe auf Facebook](#)



## 4.5 Funktionelles Gruppentraining als Geschäftsmodell

Neben den organisierten Freeletics und Calisthenics Bewegungen, gibt es in der Region OWL eine weitere Form von Eigenkörpergewichts-Interessenten: Organisiertes Gruppentraining unter Anleitung von Personal-Trainern und gegen Bezahlung. Regelmäßig werden Trainingskurse bzw. Trainingseinheiten in Gruppen und unter Aufsicht eines Coaches zu festen Zeiten angeboten. Oft kommen diese Gruppen nur bedingt ohne jegliches Trainingsequipment aus. Bei einigen Gruppen sind viele Übungen dem CrossFit-Sport stark angelehnt. Dagegen nehmen andere Gruppen Übungen ins Programm, welche tendenziell dem Street Workout zuzuordnen sind. Im Rahmen des Workouts werden dementsprechend Geräte zum Training an öffentlichen Plätzen wie z. B. öffentlichen Parks mitgebracht. Springseile, Kettlebells, Agility-Sets, Schlingentrainer, Battle-Ropes und andere Hilfsmittel werden mit ins körperliche Training eingebaut. Durch die unterschiedlichen Zielsetzungen und den einfachen Einstieg werden die Kurse von Anfängern ohne Sporterfahrungen, als auch von relativ Fortgeschrittenen besucht. Die Form des Trainings hängt zu einem großen Teil von den Gruppenmitgliedern und deren Zielen ab. Um jedoch allen Leistungsklassen gerecht zu werden und ein gleichzeitiges Training zu ermöglichen, ist das Training oft kraftausdauerlastig oder aufgebaut nach dem HIT-Prinzip. Da auch bei dieser Form des Gruppentrainings eine große Affinität zu Körpereigengewichtsübungen vorhanden ist, wären ebenso für diese Nutzergruppe entsprechende Trainingsanlagen wie ein Calisthenics-Park sinnvoll. Durch fehlende Möglichkeiten zur Ausübung von Klimmzügen, wird dieses Thema wie bei Freeletics leider oft zweitrangig behandelt oder es wird provisorisch auf Notlösungen zurückgegriffen. Trainingsgeräte wie Turnringe oder Schlingentrainer werden an Bäumen oder anderen Objekten montiert, was auch Gefahren birgt. Die Folge: Ähnlich wie beim Freeletics-Sport werden verschiedene Körperregionen unausgewogen beansprucht, was bei fehlendem Wissen muskuläre Dysbalancen hervorrufen kann.

## 4.6 Gruppentrainingsangebote gegen Bezahlung in OWL

Der Vollständigkeit halber nehmen wir auch diese Bewegung in den Bericht auf, da auch diese Nutzergruppe von entsprechenden Calisthenics-Anlagen profitieren kann. Wir versuchen diese der Größe nach zu sortieren. Die Größen wurden nach der Präsenz im Internet und dem Bekanntheitsgrad bestimmt. Auch haben wir hier Bezug zu den Bildern von den Gruppen-Workouts genommen. Wir haben die Gruppen mit in die Übersicht aufgenommen, welche wir durch unsere Recherchen ausfindig machen konnten. Vollständigkeit ist also nicht garantiert.

## Gütersloh

Anbieter:	Outdoor-Fitness-Factory
Aktiv seit:	2014
Größe:	relativ Groß (siehe Fotos)
Trainingsform:	Funktioneller Outdoor-Sport in einer Art Bootcamp-Gruppentraining
Trainingsorte:	Gütersloh, Paderborn
Trainingsplätze:	Stadtpark Gütersloh, Paderwiesen
Organisation:	sehr strukturiert durch erfahrene Trainer
Präsenz nach Außen:	Logo, Werbung, usw. vorhanden
Kontakt:	<a href="#">Link zur Website</a> , <a href="#">Link zur Facebook-Seite</a>



EIN BILD VON DER OFF-GRUPPE IN GÜTERSLOH (QUELLE: FACEBOOK-SEITE OUTDOOR-FITNESS-FACTORY)



EIN BILD VON DER OFF-GRUPPE WÄHREND DES TRAININGS IM GÜTERSLOHER STADTPARK (QUELLE: FACEBOOK-SEITE OUTDOOR-FITNESS-FACTORY)





**FOTO WÄHREND EINES WORKOUTS AM ENTENTEICH IM STADTPARK - EINE PARKBANK WIRD FÜR TRAININGSZWECKE GENUTZT (QUELLE: FACEBOOK-SEITE OUTDOOR-FITNESS-FACTORY)**



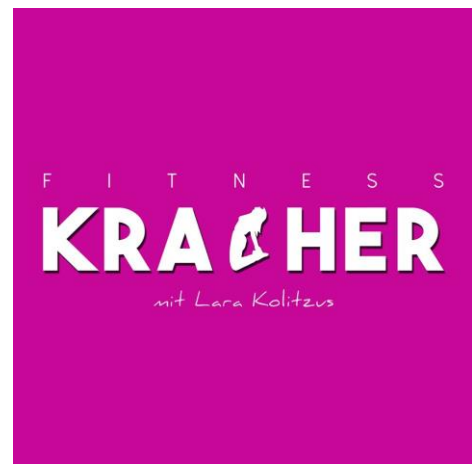
**OUTDOOR-FITNESS-FACTORY GRUPPENFOTO IN PADERBORN (QUELLE: FACEBOOK-SEITE OUTDOOR-FITNESS-FACTORY)**





EIN BILD VON DER DAMALIGEN OFF-GRUPPE IN BIELEFELD (QUELLE: FACEBOOK-SEITE OUTDOOR-FITNESS-FACTORY)

Anbieter:	Fitnesskracher
Aktiv seit:	2015
Größe:	relativ Groß (siehe Fotos)
Trainingsform:	Funktioneller Outdoor-Sport in unterschiedlichen Kursformen (Aerobics etc.)
Trainingsorte:	Gütersloh
Trainingsplätze:	Stadtpark Gütersloh, Mohnspark, Weberei
Organisation:	sehr strukturiert durch erfahrene Trainerin
Präsenz nach Außen:	Logo, Werbung, usw. vorhanden
Kontakt:	<a href="#">Link zur Website</a> , <a href="#">Link zur Facebook-Seite</a>







**FITNESSKRACHER WÄHREND EINES TRAININGS IM RIEGERPARK - EINE STEINMAUER WIRD FÜR DAS TRAINING GENUTZT (QUELLE: FACEBOOK-SEITE FITNESSKRACHER)**



**GRUPPENFOTO DER FITNESSKRACHER (QUELLE: FACEBOOK-SEITE FITNESSKRACHER)**



**FITNESSKRACHER WÄHREND EINES TRAININGS IM STADTPARK (QUELLE: FACEBOOK-SEITE FITNESSKRACHER)**



**FITNESSKRACHER WÄHREND EINES TRAININGS IM MOHNSPARK (QUELLE: FACEBOOK-SEITE FITNESSKRACHER)**



**Bielefeld**

Anbieter:	TeutoFit
Aktiv seit:	2013
Größe:	relativ Groß (siehe Fotos)
Trainingsform:	Funktioneller Outdoor-Sport mit großem CrossFit Bezug
Trainingsorte:	Bielefeld
Trainingsplätze:	unterschiedlich, nach Absprache
Organisation:	sehr strukturiert durch erfahrenen Trainer
Präsenz nach Außen:	Logo, Werbung, usw. vorhanden
Kontakt:	<a href="#">Link zur Website</a> , <a href="#">Link zur Facebook-Seite</a>



GRUPPENFOTO VON TEUTOFIT (QUELLE: FACEBOOK-SEITE TEUTOFIT)



GRUPPENFOTO VON TEUTOFIT (QUELLE: FACEBOOK-SEITE TEUTOFIT)



GRUPPENFOTO VON TEUTOFIT (QUELLE: FACEBOOK-SEITE TEUTOFIT)



TEUTOFIT WÄHREND EINES TRAININGS AM NICHT GENÜGENDE DURCHDACHTEN BEWEGUNGSPARK (ZU GERINGE HÖHEN DER STANGEN)  
AM JOHANNISBERG (QUELLE: FACEBOOK-SEITE TEUTOFIT)



TEUTOFIT WÄHREND EINES TRAININGS MIT PROVISORISCHER TURNRINGMONTAGE (QUELLE: FACEBOOK-SEITE TEUTOFIT)

## Schloß Holte-Stukenbrock

Anbieter:	Bootcamp SHS
Aktiv seit:	2014
Größe:	mittelgroß (siehe Fotos)
Trainingsform:	Funktioneller Outdoor-Sport in unterschiedlichen Formen
Trainingsorte:	Schloß Holte-Stukenbrock
Trainingsplätze:	Badminton-Halle oder je nach Wetter Outdoor an der Finnenbahn oder am Sammelteichen, nach Absprache
Organisation:	strukturiert durch erfahrenen Trainer
Präsenz nach Außen:	nicht viel, da kein Logo etc. vorhanden
Kontakt:	<a href="#">Link zur Website</a> , <a href="#">Link zur Facebook-Seite</a>



GRUPPENFOTO VOM BOOTCAMP SHS (QUELLE: FACEBOOK-SEITE BOOTCAMP SHS)





BOOTCAMP SHS WÄHREND DES TRAININGS (QUELLE: FACEBOOK-SEITE BOOTCAMP SHS)

## Minden

Anbieter:	Original Bootcamp
Aktiv seit:	2016
Größe:	unbekannt
Trainingsform:	Funktioneller Outdoor-Sport in Bootcamp-Form
Trainingsorte:	Minden
Trainingsplätze:	Stadtpark Mindener Glacis
Organisation:	sehr strukturiert durch bundesweite Ausdehnung und erfahrenen Trainer
Präsenz nach Außen:	Logos usw. vorhanden
Kontakt:	<a href="#">Link zur Website</a> , <a href="#">Link zur Facebook-Seite</a>

## 4.7 Die „Einzelkämpfer“ ohne Anschluss

Wie bereits erwähnt, gibt es viele Athleten, welche regelmäßig funktionelles Training in unterschiedlicher Form ausüben. Das kann Calisthenics speziell sein oder Ähnlicher Sport wie z. B. Freeletics oder Parkour. Durch funktionelles Training können viele andere Sportarten profitieren, sei es Klettern, Turnen, Parkour, Freerunning, Yoga, Poledancing, Schwimmen oder Fußball. Dadurch bedingt muss nicht immer zwingend ein primärer Fokus auf Calisthenics gelegt werden, sondern kann auch als sekundäres "Extra" mit ins eigentliche Training aufgenommen werden. Einige bezeichnen dies



auch "Ausgleichssport". Es gibt unterschiedliche Gründe wieso einige Athleten alleine trainieren oder sich nicht an Gruppen anschließen um das reguläre Training zu absolvieren. Der örtliche Faktor kann hier z. B. mit einfließen. Wenn in der eigenen Umgebung keine Interessenten oder Trainingsplätze für den Sport vorhanden sind, kann man sich sehr schwierig an eine Gruppe anschließen. Ein anderer Grund könnte sein, dass es einfach Athleten gibt, welche alleine trainieren möchten und sich das Wissen selbst aneignen wollen. Das sind einige von etlichen Gründen, wieso einige Calisthenics-Athleten nicht in einem Gruppengefüge trainieren. Dass jedoch auch für diese Nutzergruppe entsprechende Trainingsplätze wie eine Calisthenics-Anlage von Vorteil sind, liegt dabei auf der Hand. Zusätzlich entstehen erfahrungsgemäß oft neue Trainingsgruppen durch die Errichtung von Anlagen an Orten, wo auch keine Szene existiert. Das kann zumindest für die Personen von Interesse sein, welche dadurch verhindert sind mit Calisthenics anzufangen.

## 4.8 Vereine und andere Bodyweight-Sportler

Eine weitere Nutzergruppe sind Vereine, welche von den Vorteilen des Calisthenics-Sports profitieren können. Auch andere Sportarten und deren Athleten, welche auf eigenkörpergewichtsbezogene Elementen basieren, sind zu berücksichtigen. Dass funktionelles Training viele Möglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen bildet, ist nicht anzuzweifeln. Das wissen auch viele Vereine aus anderen Sportarten zu schätzen und bauen oft Calisthenics-Übungen in das eigentliche Training mit ein oder sogar Calisthenics-Anlagen auf eigenem Grundstück. Nicht nur Vereine, denn auch Athleten ähnlicher Sportarten, die keinem Verein zugehören, ist Calisthenics oft ein geläufiger Begriff. Dazu gehören Kletterer, Turner, Yoga-Interessenten, Fitness-Athleten, Bodybuilder, Cross-Fit-Athleten, Gewichtheber, Powerlifter, Traceure aus dem Parkour Sport, Poledancer und unzählig Weitere. Für all diese Personengruppen würden entsprechende Trainingsmöglichkeiten einen großen Mehrwert bieten.

## 5 Calisthenics Anlagen

### 5.1 Orte mit Calisthenics-Anlagen und vorhandenen Trainingsmöglichkeiten

Seit funktionelles Training und speziell Calisthenics einen enormen Boom in Deutschland erlebt, bilden sich bundesweit verschiedene Gruppen, welche sich für entsprechende Trainingsplätze einsetzen. Durch deren Engagement und dem Verständnis der Zuständigkeiten bei Behörden und Ämtern, wurden auch in OWL schon einige Calisthenics-Anlagen realisiert. An einigen Orten befinden sich

noch Trimm-Dich-Pfade aus den 70er-Jahren, welche bedingt durch den Sinn und Zweck nicht für ein zeitgemäßes Training geeignet sind. Die Geräte sind zum Teil nicht genügend durchdacht (wie z. B. die Höhe der Klimmzugstangen), schränken durch die physische Konstruktion bei der Übungsvielfalt des Calisthenics-Sports ein oder sind wartungsbedürftig. Zusätzlich sind die Geräte sehr weit voneinander entfernt, was ein sinnvolles Training zu Nichte macht. Die Orte, an denen Trimm-Dich-Pfade existieren, sind dennoch in den meisten Fällen zweifelsfrei gut gelegen und eignen sich für die Erweiterung einer Calisthenics-Anlage optimal. Ein Beispiel dafür ist die [Bultkampmeile in Bielefeld](#). Welche Orte es in unserer Region mit bereits errichteten Calisthenics-Parks gibt und wo (sehr eingeschränkte) Alternativen existieren, werden wir in Folgendem zusammenfassen.

### **Delbrück**

In Delbrück befindet sich seit dem Sommer 2014 ein Calisthenics-Park des Hersteller PlayParc. Die Anlage wurde durch das aktive Engagement der örtlichen Calisthenics-Gruppe Wolfpack Delbrück realisiert. Das Ganze wurde von Sponsoren etc. gefördert. Mehr Informationen zum Ablauf der Parkrealisierung gibt es in [diesem](#) Artikel vom Portal Calisthenics-Parks zu lesen.

#### [Genauer Standort des Calisthenics-Parks](#)

### **Paderborn**

Auch in Paderborn entstand kurze Zeit später im Frühjahr 2015 ein Calisthenics-Park der Firma PlayParc. Die Anlage befindet sich auf dem Privatgelände des Sport-Ahorn-Parks und kann von jedem kostenlos genutzt werden. Neben der Calisthenics-Anlage finden sich weitere etliche Fitnessgeräte. Die Anlage wurde in Kooperation mit der Freeletics Paderborn Community und dem Geschäftsinhaber des Sport-Ahorn-Parks Ralf Pahlmeier gebaut.

#### [Genauer Standort des Calisthenics-Parks](#)

### **Minden**

Auch Minden kann sich über einen Street Workout-Park erfreuen. Das Ganze entstand dieses Jahr. Zu dem Vorgehen und den Initiatoren können wir leider wenig sagen da nicht viel bekannt ist. Höchstwahrscheinlich war es Gruppe von Calisthenics- und Freeletics-Interessenten, welche diesen Wunsch an die Stadt herangebracht haben. Der Park ist auf dem Vereinsgelände vom MTV 1860 e.V. platziert.



DER KÜRZLICH ERRICHTETE CALISTHENICS-PARK DER FIRMA PARKFIT (QUELLE: PARKFIT.DE)

### [Genauer Standort des Calisthenics-Parks](#)

#### **Herford**

Die Stadt Herford kann sich seit Spätsommer 2016 über eine Calisthenics-Anlage ebenso von der Firma PlayParc freuen. Die Idee wurde im Rahmen von Umbaumaßnahmen des Aawiesenparks von verschiedenen Sportlern eingebracht und schlussendlich realisiert. Vermutlich haben auch einige Freeletics Herford-Sportler diesen Wunsch geäußert.

### [Genauer Standort des Calisthenics-Parks](#)

#### **Bielefeld**

Die Stadt Bielefeld verfügt aktuell über keine Calisthenics-Anlage, trotz riesiger Calisthenics und Freeletics Community. Jedoch wurde durch Eigeninitiative eines Calisthenics-Athleten mit Unterstützung von einem Freeletics-Anhänger ein Calisthenics-Projekt auf dem Kesselbrink für das kommende Jahr durchgesetzt. Bis dahin müssen sich die Bielefelder mit den schlecht geeigneten Trimm-Dich-Pfaden und Spielplätzen zufrieden geben. Mehr zum Parkprojekt auf dem Kesselbrink



im kommenden Jahr gibt es in unserem [Bielefeld Artikel](#).

### **Lippstadt**

Seit 2014 existiert in Lippstadt eine Trainingsanlage mit sehr eingeschränkten Möglichkeiten für das Training auf dem TaP-Gelände der Firma Kaiser & Kühne. Nur eine Hangelleiter und ein Parallelbarren ist dort vorhanden. Durch die hohe Nutzung und den großen Bedarf an einer weiteren Calisthenics-Anlage, steht der Stadt eine weitere Anlage im nächsten Jahr bevor.

### [Genauer Standort des Calisthenics-Parks](#)

### **Gütersloh, Wiedenbrück, Schloß Holte-Stukenbrock und der Rest**

Leider befinden sich in den genannten Orten unserer Region gar keine oder nur sehr wenige Möglichkeiten, um ein Calisthenics-, Street Workout-, Freeletics- oder anderes funktionelles Training überhaupt ansatzweise durchzuführen. In Gütersloh gibt es bis auf die zwei zu tiefen Klimmzugstangen im Mohnspark, keinerlei Weiteren Möglichkeiten, um Klimmzüge auszuüben. Es muss notdürftig immer auf irgendwelche Schulhöfe und Spielplätze zurückgegriffen werden, um das Training zu absolvieren. In Wiedenbrück befindet sich ein Trimm-Dich-Pfad, welcher auch nur bedingt nutzbar ist für ein Calisthenics Workout. In Schloß Holte-Stukenbrock befindet sich ebenfalls ein Trimm-Dich-Pfad mit zu niedrigen Klimmzugstangen und einem Parallelbarren. In den übrigen Orten Ostwestfalens sieht dies ähnlich aus und ist auf jeden Fall verbesserungsbedürftig, denn wie bereits oben erläutert, besteht begründeter Bedarf an entsprechenden Trainingsanlagen für ein funktionelles Calisthenics-Training

## **5.2 Parkplanungen für das kommende Jahr 2017**

Glücklicherweise erkennen von Jahr zu Jahr immer mehr Zuständige, dass der Bedarf nach Trainingsanlagen derzeit nicht gedeckt ist und an diesem Punkt angesetzt werden muss. Dass Bielefeld immer noch keinen Park hat, ist hierbei sehr verwunderlich. Zumindest ist für 2017 dort ein Parkprojekt in Aussicht, ausgelöst durch eine erfolgreiche Petition dieses Jahrs. So können sich die Bielefelder voraussichtlich schon im kommenden Frühjahr über einen Park auf dem Kesselbrink freuen. Die Detmolder bekommen ebenso bald durch einen anonymen Stifter aus der USA die Möglichkeit für das Ausüben von Calisthenics in der Öffentlichkeit (mehr dazu im [Detmold-Artikel](#)). Auch ist davon auszugehen, dass ein Park in dieser Dimension dort als Austragungstätte für Großveranstaltungen im Bereich Calisthenics dienen wird. Ein großer Mehrgewinn für die bundesweite aber auch für unsere

örtliche Szene in OWL. Daneben erwartet uns, wie seit paar Tagen bekannt, auch in Lippstadt ein Calisthenics-Park. (mehr dazu in unserem aktuellen [Artikel](#) über die Parkplanung in Lippstadt) In Verl fanden bereits Gespräche unsererseits mit dem Fachbereich Schule, Sport, Kultur zu diesem Thema statt. Ein Calisthenics-Parkprojekt könnte dort zusammen mit einem Mehrgenerationenpark entstehen. Auch in Gütersloh könnte es schon bald einen Park geben, jedoch voraussichtlich erst einmal auf privatem Grund. Gespräche fanden unsererseits mit der Stadtwerke Gütersloh statt. Hier sollten weitere Gespräche mit der Stadt gesucht werden.

## 6 Zusammenfassung zur Entwicklung und Prognose

Durch das immer größere Interesse nach Trainingsplätzen und der expandierenden Körpergewichts-Szene erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass auch in unserer Region diesem Wunsch immer öfters nachgegangen wird. Bereits erfolgreich vollendete Projekte können hier einen großen Einfluss auf weitere Parkplanungen und auch auf die Entwicklung der Calisthenics-Szene haben. Wir freuen uns über diese Entwicklung, fördern und unterstützen dies mit aller Macht, um die Attraktivität unserer Region zumindest für die Freizeitgestaltung zu erhöhen. Diese Entwicklung wird auf jeden Fall weiterhin wachsen, denn allein nächstes Jahr sind schon vielerlei Projekte in Aussicht und auch auf Bundesebene entwickelt sich immer mehr Organisation und Struktur im Bereich Calisthenics. Vor allem die Calisthenics Hochburg Bielefeld könnte durch den zukünftigen Spot am Kesselbrink der Szene nochmals großen Aufschwung bringen. Durch das Potential der Bewegung in Lippstadt könnte nächstes Jahr eine Calisthenics-Gruppe dort entstehen. In Minden besteht ebenso diese Möglichkeit, durch den kürzlich errichteten Calisthenics-Park. Wir sehen dem positiv entgegen und leisten auch in dieser Hinsicht Unterstützung, um vielleicht schon bald mit 4 oder 5 unterschiedlichen Calisthenics-Gruppierungen die ersten regionalen Wettkämpfe zu organisieren.

## 7 Quellen

Apestenics: <http://www.apesthenics.de/>, <https://www.facebook.com/Apestenics/?fref=ts>

BarBrothers YouTube Kanal: [https://www.youtube.com/channel/UC\\_3\\_BqwIVWRGbUNtbo-kpa8Q](https://www.youtube.com/channel/UC_3_BqwIVWRGbUNtbo-kpa8Q)

CALI16: <http://www.cali16.de/>, <https://www.facebook.com/SWCali16/?fref=ts>

Calisthenics Germany: <http://www.calisthenics-germany.de/>, <https://www.facebook.com/groups/260075037436135/?fref=ts>

Calisthenics-Parks: <https://calisthenics-parks.com/de>

Freeletics Bielefeld: <https://www.facebook.com/groups/bielefeld.freeletics/?fref=ts>

Freeletics Detmold - Lippe / Street Workout | Madbarz | Calisthenics: <https://www.facebook.com/groups/341598406023880/?fref=ts>

Fitnesskracher: <http://fitnesskracher.de/>, <https://www.facebook.com/fitnesskracher/?fref=ts>

Freeletics Gütersloh: <https://www.facebook.com/groups/925048940854825/?fref=ts>

Freeletics-Herford: <https://www.facebook.com/groups/269595733164906/?fref=ts>

Freeletics Lemgo: <https://www.facebook.com/groups/669014066505748/?fref=ts>

Freeletics Lippstadt: <https://www.facebook.com/groups/686773118055610/?fref=ts>,  
<https://www.facebook.com/groups/660894307323306/?fref=ts>

Freeletics Minden: <https://www.facebook.com/groups/299674053507446/?fref=ts>

Freeletics Paderborn: <https://www.facebook.com/freeletics.paderborn/?fref=ts>,  
<https://www.facebook.com/groups/freeletics.paderborn/?fref=ts>

Freeletics Rheda Wiedenbrück: <https://www.facebook.com/groups/FreeleticsRW/?fref=ts>

Mindener Tageblatt: [http://www.mt.de/lokales/minden/20875490\\_Gemeinsam-unter-Spannung-in-Mindens-erstem-Streetworkout-Park.html](http://www.mt.de/lokales/minden/20875490_Gemeinsam-unter-Spannung-in-Mindens-erstem-Streetworkout-Park.html)

Neue Westfälische: [http://www.nw.de/lokal/kreis\\_herford/herford/herford/20430680\\_Freeletics-Gruppe-trifft-sich-in-Herford.html](http://www.nw.de/lokal/kreis_herford/herford/herford/20430680_Freeletics-Gruppe-trifft-sich-in-Herford.html)

[http://www.nw.de/sport/bielefeld/lokalsport\\_bielefeld/10966378\\_Krafttraining-mal-ganz-anders.html?em\\_cnt=10966378](http://www.nw.de/sport/bielefeld/lokalsport_bielefeld/10966378_Krafttraining-mal-ganz-anders.html?em_cnt=10966378)

[http://www.nw.de/lokal/kreis\\_paderborn/delbrueck/delbrueck/11281829\\_Klimmzuege-auf-dem-Sportgelaende.html](http://www.nw.de/lokal/kreis_paderborn/delbrueck/delbrueck/11281829_Klimmzuege-auf-dem-Sportgelaende.html)

[http://www.nw.de/lokal/bielefeld/mitte/mitte/20882901\\_Verein-will-Calisthenics-Sport-Park-auf-dem-Kesselbrink.html](http://www.nw.de/lokal/bielefeld/mitte/mitte/20882901_Verein-will-Calisthenics-Sport-Park-auf-dem-Kesselbrink.html)



[http://www.nw.de/lokal/kreis\\_herford/herford/herford/20992258\\_Der-neue-Spielplatz-im-Aawie-senpark-ist-fertig.html](http://www.nw.de/lokal/kreis_herford/herford/herford/20992258_Der-neue-Spielplatz-im-Aawie-senpark-ist-fertig.html)

Original Bootcamp: <https://www.facebook.com/events/122091028286768/>, <https://www.original-bootcamp.com/places/location/view/name/glacis/>

Open Petition: <https://www.openpetition.de/petition/online/calisthenics-trainingspark-auf-dem-kes-selbrink-in-bielefeld>

Outdoor-Fitness-Factory: <https://www.outdoor-fitness-factory.de/>, <https://www.facebook.com/outdoorfitnessfactory.de/?fref=ts>

Parkour-Gütersloh: <https://parkour-guetersloh.de/>

Personal Trainer David Smyrek & Bootcamp SHS: <http://www.personal-training-shs.de/bootcamp-shs/>, <https://www.facebook.com/PersonalTrainingSHS/?fref=ts>

Street Workout / Freeletics Minden: <https://www.facebook.com/groups/636176826499990/?fref=ts>

TeutoFit: <http://www.teutofit.de/>, <https://www.facebook.com/TeutoFit/?fref=ts>

Wolfpack Delbrück: <https://www.facebook.com/WolfpackDelbrueck/?fref=ts>