

Anstrengen ganz ohne Anschreien

MOPO-Reporterin Wiebke Toebelmann testet das Outdoor-Training „Only Sports“

Hochmotiviert sehen sie aus, die sich hier am Eingang Planten un Blumen zum Sporteln treffen. Mir ist nicht so wohl bei der Vorstellung, gleich ans Ende meiner Kräfte gebracht zu werden. Ich mache mit beim Outdoor-Training „Only Sports“, einer Mischung aus Herz-Kreislauf- und Krafttraining an frischer Luft. Das Konzept entstammt der Ausbildungsphase der US-Army, die soge-

nannte Bootcamps abhält. An den kraftraubenden Übungen orientieren sich Sportbegeisterte seit einiger Zeit auch in London und New York.

Man trainiert gemeinsam und ohne Geräte – dafür mit einem professionellen Trainer, der der Truppe ordentlich einheizt. „Hier wird aber niemand angeschrien“, sagt Sven Döbeling. Der 35-Jährige hat mit ein paar Freunden „Only Sports“ ins Leben gerufen. „Wir fanden nie Zeit für einen Sportverein, wollten aber in der Gruppe Sport machen.“ Wichtig: Für Untrainierte ist das „Bootcamp“ nichts. „Kondition muss man mitbringen“, sagt Sven Döbeling.

Jugend geht es durch den Park, dann wird wieder auf einer Wiese halt gemacht. Wir machen Kniebeugen, Liegestützen, Armtraining, Sit-ups. An einer Brücke hüpfen wir einbeinig die Treppe hoch – brutal! Ein Schlückchen Wasser, und schon es geht weiter. Der Schweiß rinnt, die Beine brennen. „Heute sind aber auch



Trainer Patrick Pott motiviert MOPO-Reporterin Wiebke Toebelmann.

besonders starke Leute dabei“, sagt mir Trainer Patrick Pott tröstend.

Beruhigend. Ich nicke ihm freundlich zu, das Reden fällt schwer. Doch plötzlich spüre ich Ehrgeiz in mir: Ich will kein Weichei sein! Also ziehe ich beim Laufen das Tempo noch einmal an. Bei einer Sprinteinheit geht mir doch die Puste aus. Macht nichts, wir sind ja nicht bei der US-Army. Am Ende der Stunde bin ich total er-

ledigt, aber es hat sich toll angefühlt, mal wieder an seine Grenzen zu gehen.

„Only Sports“ Outdoor-Training:
Di, Do 19 Uhr, So 18 Uhr, Start: Planten un Blumen, U-Bahn Stephansplatz, Einmal-Karte: 7 Euro, Fünferkarte: 29 Euro, Abo monatlich: 19 Euro
Wertsachen können abgegeben und sicher verwahrt werden!

Mehr zum Thema unter:
www.onlysports.de

VERLOSUNG

Die MOPO und „Only Sports“ verlosen die kostenlose Teilnahme am Training für ein Jahr für eine Person.

Teilnahme am Gewinnspiel unter 0137-906 02 46 und das Stichwort „Training“ nennen (ems 0,50 €/Anruf a.d.t. Festnetz; ggf. abweichende Preise a. d. Mobilfunknetz). Oder per SMS bitte genau wie folgt: MOPO TRAINING VORNAME NAME STRASSE NR PLZ ORT. Als Empfängernummer bitte die 833 33 wählen, keine Vorwahl erforderlich (ems 0,50€/je sms, Routing VFD2: 0,12€). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmechluss: Heute, 24 Uhr.