



Nr. 1/2012 | Deutschland € 6,50

7,50 € ÖSTERREICH / 12,00 SFR. SCHWEIZ / 7,50 € BENELUX / 8,50 € FRANKREICH / 8,50 € ITALIEN
8,50 € SPANIEN / 8,50 € PORTUGAL (CONT.) / 8,50 € GRIECHENLAND / 90,00 NOK NORWEGEN

Gesund *leben*

4 196148 106509 01

1/2012

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

DIÄT-FORSCHUNG

**Low Carb
oder Low Fat
- wie denn nun?**

**DOSSIER
Allergie**
Symptome,
Ursachen und
Therapien

Abnehmen, fit werden

**Wie Sie es schaffen, Ihr Leben
nachhaltig zu verändern**

BLUTWERTE

Welche Sie
kennen sollten

MOTIVATION

So trainieren Sie Ihre
Willenskraft

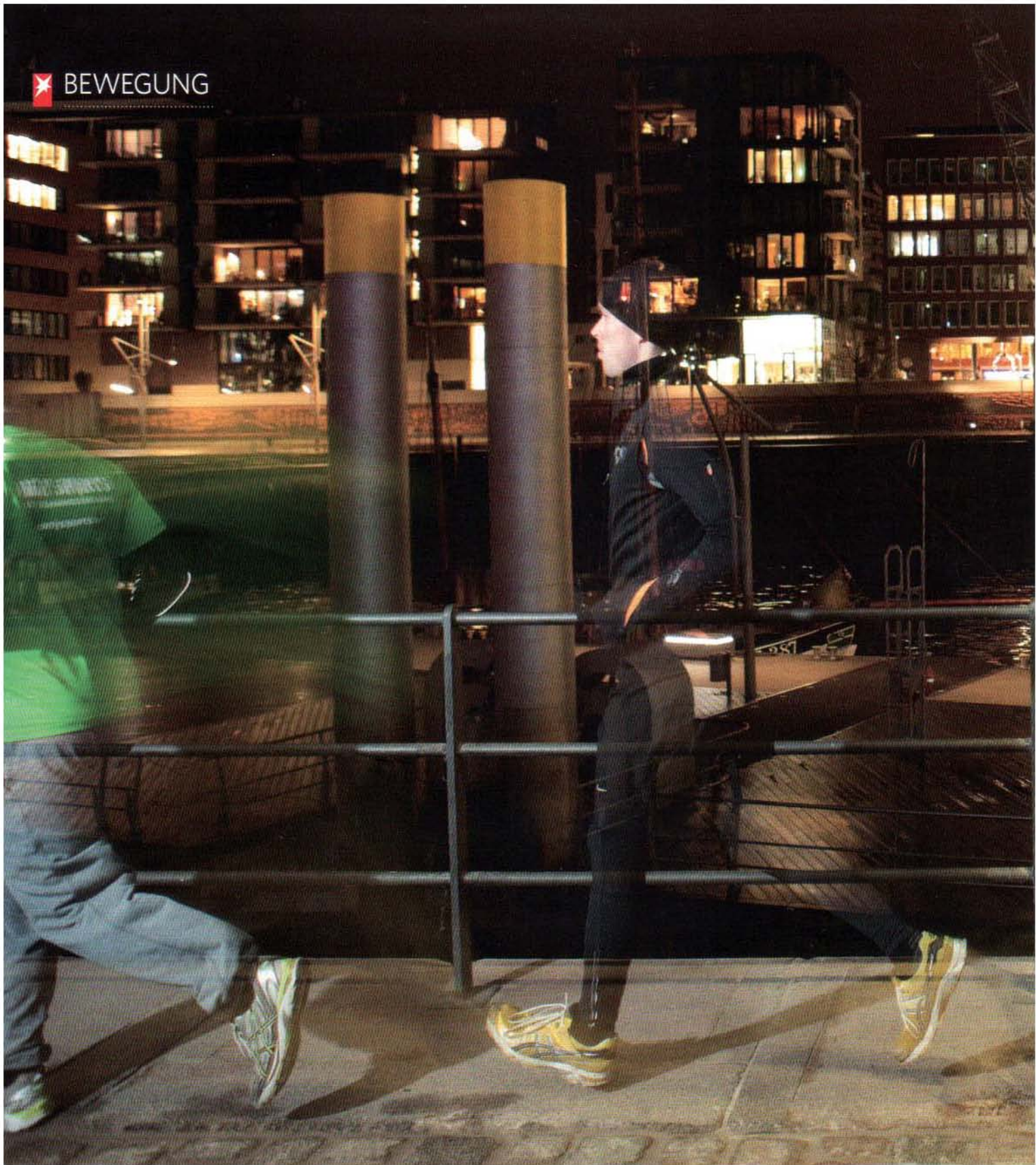
BEWEGUNG

Entdecken
Sie sich neu

Eckart von Hirschhausen

„Machen Sie aus einem
Elefanten eine Mücke“





Wetterfest



Draußen mag es regnen, stürmen oder schneien, die Anhänger der neuen Freiluftsportklubs stört das nicht. Sie trainieren trotzdem

VON **Stéphanie Souron** UND **Eva Häberle** (FOTOS)

D

DIE GYM-STUNDE ist gerade fünf Minuten alt, als Robin zum ersten Kraftakt bläst. Bisher ist die Gruppe locker durch den Park getrabt, jetzt hält der Trainer vor einer hüfthohen Mauer an und trillert auf seiner Pfeife. „Stützt euch mit den Armen auf der Mauer ab und streckt die Beine nach hinten aus. Wir fangen an mit Liegestützen“, ruft er. Die Gruppe pumpt los, die Arme brennen, die Nachbarin keucht. „Noch zehn, neun, acht“, zählt Robin herunter. Es riecht nach Erde und feuchtem Laub. „Noch sechs, fünf, vier ...“ Der Wind fegt ein welches Blatt vom Baum. „Noch drei, zwei, eins, fertig“, zählt Robin und trillert wieder, diesmal begleitet vom Gewitscher zweier Spatzen.

Robin Franke arbeitet bei Onlysports, einem Hamburger Fitnessklub, der seine Mitglieder nicht in einem Studio einsperrt, sondern ins Freie scheucht. Die Trainingsstunden finden ausschließlich auf städtischen Plätzen und Grünflächen statt. Und zwar zu jeder Jahreszeit, egal, bei welchem Wetter. „Wenn es regnet, ziehen wir Jacken über. Und wenn es schneit, eben Mützen und Handschuhe“, sagt Maike Haselmann, die mit zwei Freunden Onlysports vor zwei Jahren gegründet hat. Die Hamburgerin liegt mit ihrer Idee im Trend: Auch in anderen deutschen Städten wird neuerdings ganzjährig Sport auf der grünen Wiese betrieben (siehe Kasten). Und wie in Hamburg halten auch bei den Veranstaltern in den anderen Orten Bänke, Mauern und Treppen als Sportgeräte her.

Robin ist mit der Gruppe inzwischen weitergelaufen. Zuvor hat er auf einer kleinen Wiese noch Partnerübungen für die Oberschenkelmuskulatur absolvieren lassen. Dabei ersetzte das Bein des Gegenübers das Gewicht der Kraftma-

schine. Nun steht der Trainer am Fuß eines Rasenstücks mit beachtlicher Hanglage und bläst wieder in seine Trillerpfeife. „So Mädels, hier machen wir Sprints bergauf. Das ist super für eure Waden und den Gesäßmuskel.“ Ein paar „Mädels“ stöhnen theatralisch auf. „Du quälst uns wohl gerne, was?“, fragt Wiebke, eine blonde Frau mit lauter Stimme. Aber nachdem sie dreimal die Wiese hochgerannt ist, lacht sie zufrieden. Wer hierherkommt, schätzt gerade die körperliche Anstrengung. „Hier kann ich mich nach der Arbeit so richtig auspowern“, sagt Wiebke. Dann hält sie ihre Partnerin an der Hüfte fest, damit deren Beine beim Sprinten noch mehr strampeln müssen.

Das Programm von Onlysports ist bei jedem Termin anders. Es gibt keinen festen Laufparcours, und auch die Trainer wechseln regelmäßig. Aber das Prinzip bleibt das gleiche: Der Körper soll in jeder Stunde von den Armen bis zu den Waden gekräftigt werden – wie bei einem Gerätekurs im Fitnessstudio. „Aber schon diese stickige Luft dort finde ich furchtbar“, sagt Julia Blumenberg, 30. Sie trägt ein schwarzes Funktionsshirt, ihr blonder Pferdeschwanz wippt

ness. Sie wollen den Wind spüren und das Gras riechen. Sie wollen im Frühling und Herbst durch den Regen laufen, im Sommer schwitzen und im Winter auch mal frieren.

SELBST ALS IM VORIGEN JANUAR EISREGEN vom Himmel pladderte, hat Julia Blumenberg das Training nicht geschwänzt. Und sie hat es nicht bereut. „Ich war in diesem Winter kein einziges Mal krank“, sagt sie. „Der Sport ist perfektes Training für meine Abwehrkräfte.“ Auch ihre Freundin Simone Meffert, 34, lässt sich nicht mehr von schlechtem Wetter abschrecken. „Allein habe ich nie bei Regen draußen Sport gemacht. Aber wenn ich weiß, dass da am Park eine Gruppe auf mich wartet, raffte ich mich immer auf“, sagt sie.

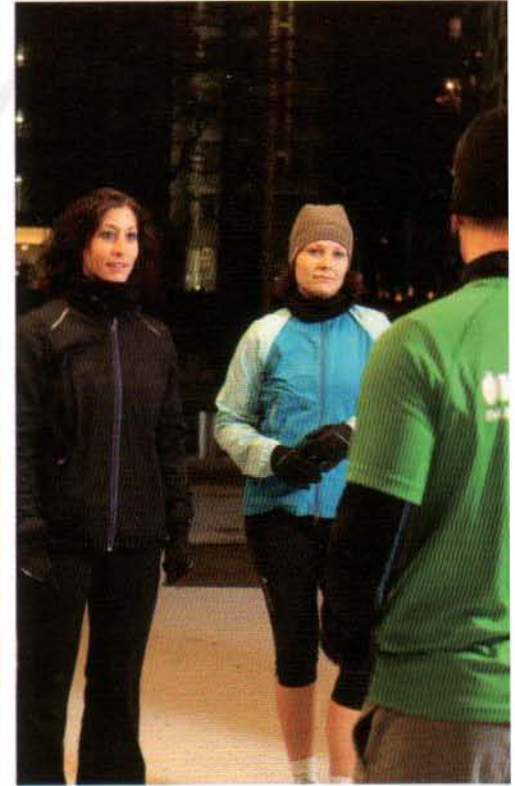
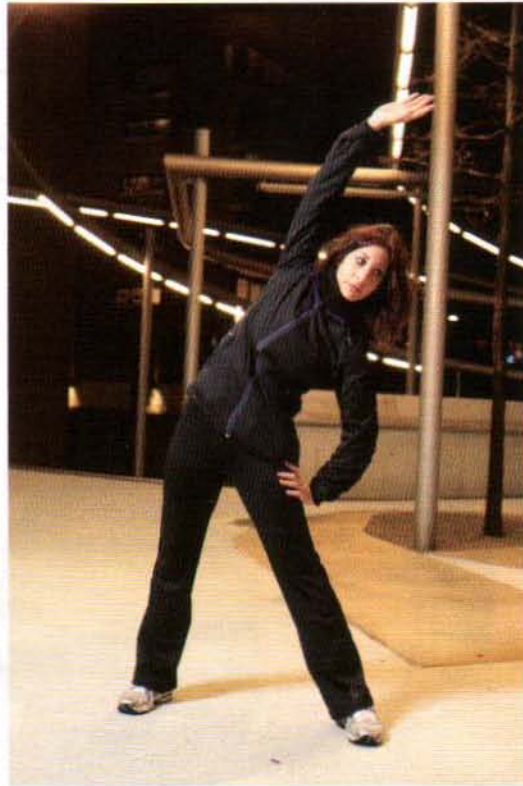
Meffert ist eine schmale Frau mit dunklen Haaren und durchtrainiertem Körper. Sie hat früher Rhythmische Sportgymnastik im Verein betrieben und liebt es, beim Sport ins Schwitzen zu kommen. Die Angebote im Fitnessstudio haben sie nie richtig ausgelastet. Also hat sie eines Abends einmal „nur zum Spaß“ im Internet „Bootcamp“, den Begriff für Grundausbildungslager der US-

„Allein habe ich nie bei Regen draußen trainiert. Dank der Gruppe raffte ich mich jetzt immer auf“

bei jeder Bewegung mit. An zwei Abenden pro Woche kommt sie nach der Arbeit zum Treffpunkt am Park Planten un Blumen in der Hamburger Innenstadt. Umziehen muss sie sich dafür im Büro, denn Onlysports stellt den Teilnehmern weder Umkleiden noch Duschen zur Verfügung. Man mag das etwas bizarr finden, schließlich gehört in den Fitnessstudios die „Sauna danach“ inzwischen fast schon zum Sportprogramm. Doch die meisten Teilnehmer der Freiluftklubs wollen gar keine Well-

Armee, in eine Suchmaschine eingegeben. Und ist auf diese Weise auf Onlysports gestoßen.

Die Hamburger Frischluftzelle hat ihren Ursprung tatsächlich im militärischen Drill. Vor drei Jahren sind Gründerin Maike Haselmann und ihre beiden Partner nach London gereist, um sich dort einige Sportstunden der „British Military Fitness“ (BMF) anzuschauen. Diese BMF ist eine Art Drill-Camp für Stadtmenschen: Die Teilnehmer werden mit bunten Leibchen uniformiert, die



Hamburger Frischluftzelle: Statt in Sporthallen und Studios zu schwitzen, wollen Julia Blumenberg (links), Simone Meffert (Mitte) und ihre Mitstreiter lieber den Wind auf der Haut spüren und den Himmel über sich sehen, so wie hier in der Hafencity. Die Fitnessgeräte aus dem Studio vermissen sie nicht – eine Bank, eine Treppe oder eine Freifläche für Übungen findet sich in der Stadt schließlich überall

Trainer tragen Tarnflecken-Kleidung, Springerstiefel und raspelkurze Haare. Die Kommandos kommen im zackigen Ton. „Uns war sofort klar, dass das so in Deutschland nicht funktioniert“, sagt Haselmann. Aber die Grundidee der BMF hat ihr gefallen: Dass man das ganze Jahr über im Freien trainiert. Also hat sie sich in Deutschland mit zwei Sportwissenschaftlern zusammengesetzt und ein Fitnessprogramm gebastelt, das den ganzen Körper auf Trab bringen soll – aber ganz ohne militärischen Hintergedanken.

VON DRILL IST BEI ROBIN in der Tat nichts mehr zu spüren. Der Trainer ist ein freundlicher Kerl mit herzlichem Humor. Wenn jemand faulenz, treibt er ihn mit ein paar netten Worten an. Selbst seine Trillerpfeife klingt eher nach Animator als nach Armee. Er benutzt sie gern, um die Gruppe beim Joggen auf Pfiff Pirouetten drehen zu lassen. Das sieht dann ein bisschen so aus, als würde eine Fußballmannschaft „Schwanensee“ tanzen, und ein paar Spaziergänger drehen sich erstaunt um. „Mir ist das nicht mehr peinlich“, sagt Simone Meffert, während sie an einem Wasserlauf ent-

lang zur nächsten Station joggt und sich dabei immer wieder um die eigene Achse dreht. „Die Übungen tun meinem Körper gut, und das ist das Wichtigste.“

Robins Trainingseinheit neigt sich nach zwei weiteren Stopps mit Übungen für Rücken und Arme dem Ende zu. Er trabt schon wieder Richtung Parkausgang. „Was? Schon vorbei? Aber wir haben ja noch gar nichts für den Bauch gemacht“, jammert Wiebke, die eben noch Robin scherzhaft als „Quälgeist“ bezeichnet hat. Der Trainer lacht. „Na gut, dann überziehen wir heute ein bisschen“, sagt er. „Irgendwie geht hier draußen die Zeit auch schneller rum als im Studio.“ Und so weist er die Gruppe an, auf einer Wiese noch drei Serien Bauchaufzüge zu machen. Dass das Gras schon ein wenig feucht ist, scheint niemanden zu stören. Alle liegen auf dem Rücken, die Hände hinter dem Kopf verschränkt, den Blick nach oben gerichtet. Und dann versteht man plötzlich, was diesen Fitnessklub von anderen unterscheidet: Während die Bauchmuskeln ackern, schaut man nicht auf eine neonbeleuchtete Decke – sondern in den tiefblauen, sternklaren Abendhimmel. ■

Raus aus dem Studio

Freiluftsportklubs gibt es inzwischen in mehreren deutschen Städten, zum Beispiel in Bonn, Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Köln, Rosenheim und München. Weil diese Klubs keine Kosten für Strom, Wasser oder Raummiete haben, ist der Mitgliedsbeitrag auch meist geringer als im Fitnessstudio (zwischen 20 und 40 Euro pro Monat). Völlig gratis für Nutzer ist das Angebot von Trimmfit: An mehr als 20 Standorten in Deutschland erlebt die Idee des guten alten Trimm-dich-Pfades eine Renaissance (Infos unter www.trimmfit.de). Die Geräte stehen meist an gut besuchten Joggingstrecken. Man kann dort, ähnlich wie bei den Freiluftklubs, die allgemeine Fitness stärken. Ein organisiertes Training gibt es allerdings nicht.