Hindernisrennen in England, Bootcamp im Münchner Eisbach, Läufer im Kletternetz: *„Wir schaffen extreme Situationen, damit die Leute lernen,*

FITNESS

Renaissance der Kniebeuge

Viele Freizeitsportler meiden die Wohlfühlatmosphäre in den Fitnessstudios. Stattdessen bekennen sie sich zum harten und manchmal sogar paramilitärischen Ganzkörpertraining – in alten Industrieanlagen oder gleich im Freien.

Beim Sprung auf die kniehohe Holzkiste bemerkt Philipp Grittmann, dass der Schnürsenkel an seinem Turnschuh offen ist. Der Student aus Berlin, grüner Kapuzenpullover und Vollbart, will sich kurz setzen, nur schnell den Schuh zubinden, aber Pausen sind verpönt: „Weiter geht's!“, ruft sein Trainer. Grittmann stopft den Schnürsenkel in den Schuh, legt sich auf den Boden und macht mit gequältem Gesicht neun Rumpfbeugen.

Und wieder von vorn: drei Klimmzüge, sechs Bocksprünge, neun Rumpfbeugen, sieben Minuten lang. Was aussieht wie Sportunterricht in den fünfziger Jahren, ist das Workout-Programm, das sich Trainer Florian Haseloff für seine Gruppe ausgedacht hat. Mit einer Stoppuhr steht er in einer ehemaligen Lagerhalle der Malzfabrik, einem Zentrum für Kreative in Berlin-Schöneberg.

In der Ecke liegen abgefahrene Lkw-Reifen und Euro-Paletten. Sie sind kein Müll, sondern Fitnessgeräte. Von der Decke hängen Turnringe.

Das Programm, mit dem sich die acht Berliner in Form bringen, nennt sich Crossfit. Es hat eine wachsende Zahl von Anhängern. Immer mehr Freizeitsportler meiden Fitnessstudios und versuchen sich stattdessen an dieser Urform der Leibesertüchtigung, einer Mischung aus Leichtathletik, Turnen und Gewichtheben.

Es sind simple Übungen der alten Schule, Turnvater Jahn im 21. Jahrhundert. Sie stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Ausdauer und steigern Kraft und Beweglichkeit. Die Kurse finden in alten Industrieanlagen oder gleich im Freien statt, ohne Hintergrundmusik und sonstigen Wellness-Schnickschnack.

„Freizeitsportler wollen sich zunehmend wieder auf die ursprüngliche Art in Form bringen“, sagt Niels Gronau, der für das Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsunternehmen Deloitte mehrmals im Jahr den deutschen Fitnessmarkt analy-

ALEXANDER HASSENSTEIN / GETTY IMAGES / DER SPIEGEL

REX FEATURES / ACTION PRESS (L.); DEAN MOUHTAROPOULOS / GETTY IMAGES (R.)

wo ihre wahren Grenzen liegen“

siert, „wir erleben die Renaissance der Leibesübungen.“

Wie die meisten Fitnesstrends stammt auch Crossfit aus den Vereinigten Staaten. Der Amerikaner Greg Glassman, ein ehemaliger Leistungsturner aus Kalifornien, hatte die Idee, Sportlern zu zeigen, wie sie ihren Körper richtig bewegen. 1995 eröffnete Glassman die erste Crossfit-Halle in Santa Cruz. Sein Inventar: Kletterseile, Kugelhanteln, Turnringe für Armübungen und Holzkisten für das Beintraining.

Das Angebot zog und machte Glassman zu einem erfolgreichen Unternehmer. Mit seiner aufs Wesentliche reduzierten Fitnessidee expandierte er rund um den Globus. Im vergangenen Jahr gab es weltweit etwa 1700 lizenzierte Crossfit-Anbieter, mittlerweile sind es schon rund 2500 Filialen.

In den USA ist aus dieser Bewegung eine Sportart mit eigenen Wettkämpfen geworden. 2007 fanden erstmals die Crossfit Games statt, das sind die Weltspiele der Workout-Disziplinen: Die Teilnehmer müssen schwimmen, im Sand rennen, an Seilen klettern, Wasserkanister schleppen. Im Juli wurden die Crossfit Games im großen Stil ausgetragen. Ein Sportartikelhersteller sponserte das Event in Carson, Kalifornien. Mehr als 26 000 Freizeitsportler hatten sich angemeldet.

Und ständig erobern die Hobbyathleten neue Reviere. Wer früher die Kletterwand im Fitnessstudio hochkraxelte, erklimmt jetzt Brückenpfeiler, Hauswände und Mauern. Und wer früher stumpf seine Kilometer auf dem Rollband runterlief, der meldet sich nun zu einem Hindernisrennen an.

In Hamburg gibt es den Urbanathlon, ein Lauf über zehn Kilometer, bei dem 13 Hindernisse bewältigt werden müssen, darunter ein Geflecht aus Baugerüsten, eine steile Treppe mit 136 Stufen, ein nur halb aufgeblasenes Luftkissen.

Die härtere Variante ist der Strongman Run, 19,6 Kilometer lang, 14 Hindernisse. Premiere in Deutschland war vor vier Jahren. Inzwischen haben die Veranstalter den Nürburgring gebucht, fürs nächste Rennen rechnen sie mit über 10 000 Läufern. Auch diese Disziplin ist aus den USA nach Europa gekommen.

Wer für ein Hindernisrennen dieser Güte trainieren möchte, ist reif für ein Bootcamp. Dort mischt sich Sport mit militärischem Drill. Es gibt diese Camps zum Beispiel in Berlin und Leipzig. In München haben sich Handwerker angemeldet, ein Bäckermeister, viele Studenten, aber auch Manager von Siemens und BMW. Raus aus dem Anzug, ab in den Matsch.

Tanja, eine Betriebswirtin, keucht, stolpert, sie kann sich gerade noch auf den Beinen halten. Die schmächtige Frau muss ihren Partner, den hochgewachsenen Lutz, huckepack durch den Englischen Garten schleppen. Tanja bläst die Wangen auf, ihr Kopf glüht, aber die Einheit hat gerade erst begonnen, und die ausgefeilten Übungen kommen später noch.

Die Freizeitsportler trainieren eine Stunde, machen Kniebeugen, Klimmzüge an einer Verkehrsampel, sie klettern eine Brücke hoch und kämpfen sich viermal durch den Eisbach, dabei verbrennen sie etwa 1200 Kilokalorien. Als sie sich beim Bockspringen vor der Bayerischen Staatskanzlei etwas ungeschickt anstellen, meldet sich ihr Trainer zu Wort: „Ihr Luschen“, brüllt Boris Beuke, „alle noch mal von vorn!“

Beuke, 28, trägt eine enge Laufhose und eine neongelbe Jacke. Er ist seit zehn Jahren Soldat, Offizier bei der Bundeswehr, er hat eine Einzelkämpfer-Ausbildung hinter sich und war zweimal am Hindukusch im Einsatz. Über ein Jahr lang hat er afghanische Militärs trainiert. „Die Menschen in Afghanistan haben kein Fitnessstudio, die müssen improvisieren“, sagt Beuke, „die hängen eine russische Panzerkette über eine Stange und machen damit Bankdrücken. Das hat mir gezeigt, dass es mit einfachsten Mitteln geht.“

Nun bietet Beuke sechswöchige Fitnesskurse an, „für Zivilisten“, wie er sagt. Der Kurs läuft ab wie ein Rekrutentraining, die Übungen sind einfach: Liegestütze, Klappmesser, Hampelmannsprünge. Die einzigen Hilfsmittel sind Baumstämme oder Steine. Oft reicht das eigene Körpergewicht als Last.

Es herrscht Kasernenhofton, Beuke nennt seine Kursteilnehmer „Pfeifen“ oder „Weichlinge“. Er sagt: „Ich bin nicht abwertend, nur direkt. Meine Kurse sind 60 Minuten Ehrlichkeit. Der Kopf von Sportlern schaltet immer vor dem Körper ab. Ich sorge dafür, dass es nicht so ist.“

Die Sportler, die er antreibt, wuchten gemeinsam Fässer hin und her, einer muss beim Laufen eine schwere Eisenkette um den Hals tragen. Sie wird nach jeder Übung weitergegeben.

Mitte der neunziger Jahre führten amerikanische Armeeveteranen die neue Trainingsform ein. Ein englischer Major machte später Zivilisten mit Militärtraining im Londoner Hyde Park fit.

Das American College Of Sports Medicine, eine der größten Wissenschaftsorganisationen für Sportmedizin und Bewegung weltweit, veröffentlicht jährlich eine Rangliste mit Fitnesstrends: Boot-

camp Fitness landete dieses Jahr erstmals unter den ersten zehn.

In Gifhorn, Wolfsburg und Braunschweig bietet ein ehemaliger Fallschirmjäger „Military-Style-Workout“ an, angelehnt an das Training internationaler Spezialeinheiten. Und auf dem Gelände einer Firma in der Oberpfalz, des größten Fitnesscamp-Anbieters Deutschlands, steht ein Hindernisparcours, der Truppenübungsplätzen der US-Streitkräfte nachempfunden ist.

„Bei uns gibt es Trinkpausen, ansonsten unterscheidet sich das Training nicht von dem der Navy Seals“, sagt Coach Wasilios Wamwakithis. An den sogenannten Drill Days scheucht er seine Kunden über Holzhürden, lässt sie durch Gummireifen springen, an Stangen hangeln und durch eine Sandgrube robben. „Viele Menschen haben das Gefühl für ihre Leistungsfähigkeit verloren“, sagt Wamwakithis. „Wir schaffen extreme Situationen, damit die Leute lernen, wo ihre wahren Grenzen liegen.“

Die Sportartikelfirmen haben auf den Trend reagiert. Technogym etwa, einer der führenden Hersteller von Fitnessgeräten, verkauft seit einem Jahr auch Klassiker aus dem Sportunterricht: Medizin- und Gymnastikbälle, Luftkissen für das Gleichgewichtstraining und Keulen, die man schwingen muss. „Der Markt verlangt in Zukunft noch mehr nach Trainingshilfen, mit denen alltägliche Bewegungsabläufe geübt werden können“, sagt Marketingassistent Holger Siegmund.

Auch viele Fitnessstudios haben inzwischen verstanden, dass ihr Angebot zeitgemäß bleiben muss. Sie bieten jetzt Kurse in funktionellem Training an. Doch es scheint, als säßen sie in der Glitzerfalle.

Crossfit lebt vom Charme des Alternativen, dem Flair des Untergrunds. „Wir wollen uns in allem von den großen Fitnesstempeln abheben“, sagt Florian Haseloff, der Trainer aus Berlin. Sein Crossfit Werk ist 65 Quadratmeter groß, hinten in der Ecke steht noch eine alte Maschine, mit der früher Malzsäcke gefüllt wurden.

Nach dem Training sitzt Philipp Grittmann vor der Halle auf einer Treppenstufe. Er schwitzt, um den Hals hat er ein Handtuch geschlungen. 14 Jahre lang hat der Freizeitsportler in einem Fitnessstudio Gewichte gestemmt, jetzt lässt er seinen Vertrag auslaufen. Crossfit-Training in einem Studio könne er sich gar nicht vorstellen, sagt der Student: „Hier schreibe ich meine neuen Bestleistungen mit Filzstift an die Wand. Wenn ich das im Fitnessstudio mache, fliege ich raus.“

Lukas Eberle, Maik Grossekathöfer

Video: Sport in Ketten
Für Smartphone-Benutzer: Bildcode scannen, etwa mit der App „Scanlife“.

VERBÄNDE

„Wir wollen Gerechtigkeit“

Uefa-Präsident Michel Platini über die Eindämmung finanzieller Exzesse bei Europas Spitzenclubs und die Probleme der Ukraine beim Bau der Stadien für die EM 2012

GILLES BASSIGNAC / JDD / SIPA PRESS

Platini, 56, war von 1983 bis 1985 dreimal Europas Fußballer des Jahres, 1985 gewann er mit Juventus Turin den Europapokal der Landesmeister. 1984 hatte der Mittelfeldregisseur Frankreich zum EM-Titel geführt. Seit 2007 ist Platini Präsident der Uefa.

SPIEGEL: Monsieur Platini, wie stehen die Chancen, dass Sie am 1. Juli kommenden Jahres in Kiew den Deutschen den EM-Pokal überreichen müssen?

Platini: Die Chancen sind gut. Deutschland hat ein starkes Team, der DFB hat eine gute Jugendarbeit in den vergangenen Jahren gemacht. Auch von Frankreichs Nachwuchsförderung haben sich die Deutschen etwas abgeschaut.

SPIEGEL: Nach dem verlorenen Halbfinale bei der WM 1982 in Spanien hätten Sie nach eigenem Bekunden noch jeden Deutschen umbringen können.

Platini: So habe ich das nie gesagt.

SPIEGEL: Aber gedacht?

Platini: Nur direkt nach dem dramatischen Spiel. Noch lieber wollte ich da alle Niederländer umbringen, der Schiedsrichter kam aus Holland. Aber das ist nur so eine Art zu reden, da kann ich Sie beruhigen.

SPIEGEL: Heute, als Europas Fußballpräsident, müssen Sie sich mehr über organisatorische Unzulänglichkeiten ärgern. Wird bei der EM in Polen und der Ukraine alles funktionieren?

Platini: Nun ja, die Infrastruktur steht. Das war schwer genug, eine große Herausforderung. Jetzt brauchen sie dort vor Ort ausländische Experten und die Hilfe der Uefa, es gibt kleine Probleme. Hier ein Flughafen, der nicht fertig ist, dort ein fehlendes Bussystem. Ich bin jedoch jeden Tag weniger beunruhigt.

SPIEGEL: Wurde wirklich ernsthaft erwogen, einige Spiele in Deutschland statt in der Ukraine austragen zu lassen?

Platini: Es war eine von vielen Möglichkeiten. Polen hätte es auf jeden Fall geschafft; ob die Ukraine vier oder nur zwei Stadien hinbekommt, war bis zuletzt die Frage.

SPIEGEL: Seit wann ist klar, dass die Ukraine die Anforderungen erfüllt?

Platini: Seit zwei Monaten erst.

SPIEGEL: Wie kein anderes Projekt treiben Sie das sogenannte Financial Fair Play voran. Es soll in Europa kein Finanzdoping durch Oligarchen, Scheichs und andere Investoren mehr geben. Hilft das dem FC Bayern München, künftig die Champions League zu gewinnen?

Platini: Das weiß ich nicht. Wir wollen einfach eine gewisse Gerechtigkeit einführen. Die Clubs sollen ihre Ausgaben nur noch durch ihre operativen Einnahmen bestreiten; ausgenommen sind Ausgaben für Infrastruktur und für die Jugend. Wir wollen das schrittweise einführen, und zum ersten Mal in meiner Präsidentschaft seit 2007 sind alle mit einer Maßnahme einverstanden: Politiker, Nationalverbände, auch die Clubs.

SPIEGEL: Von dieser Saison an sind die Finanzen Gegenstand der Uefa-Kontrolle. In den kommenden zwei Jahren darf jeder Club insgesamt noch höchstens 45 Millionen Euro Verlust machen …

Platini: … exakt, danach schrittweise immer weniger.

SPIEGEL: Glauben Sie, dass jene Clubs das schaffen, die bisher auf die Zuwendungen reicher Eigentümer zurückgriffen?

Platini: Alle kennen seit zwei Jahren die Regeln. Sie hatten Zeit, sich darauf einzustellen.

SPIEGEL: Manchester City machte zuletzt 140 Millionen Euro Verlust, der FC Chelsea über 80 Millionen. Selbst für die TSG Hoffenheim wird es schwer, die Regeln einzuhalten; zuletzt glich Mäzen Dietmar Hopp Verluste von rund 30 Millionen aus.