



Aber Achtung: Wer beim Skateboardschieben auf der Wiese nur auf sich selbst schaut, stört das Training des anderen.

Fotos Kien Hoang Le

Ausschlafen ist die andere Möglichkeit

Frühsporn ist nicht gerade neu. Doch in Deutschland erfährt er jetzt eine Revolution. Großstädter lernen so ihre Umgebung kennen – und sich selbst.

Von Stefan Schulz

FRANKFURT, 14. August. Die vorweggenommene Trendanalyse fiel wahrscheinlich nicht schwer. Das „Original-Bootcamp“-Training, das der gleichnamige Veranstalter seit ein paar Monaten als Fitnessstudio-Alternative auf Wiesen und in Wäldern deutscher Großstädte veranstaltet, erinnert weder an eine Grundausbildung bei der Bundeswehr noch an den monatelangen Drill amerikanischer Jungkrimineller, die, nach einer Verurteilung vor die Wahl gestellt, solch eine Tortur einem jahrelangen Aufenthalt im Gefängnis vorziehen können. Beides heißt Bootcamp, doch die Fitness-Variante ist eine Kombination aus der allgegenwärtigen und urbanen Landlust, der alten Idee, dass Bewegung gesund hält, und der neuen, dass ohne eine Community heute nichts mehr funktioniert.

Mit diesem Widerspruch zwischen Bootcamp und Bootcamp kokettieren die Trainer gerne. Bei ihnen geht es, trotz des stolzen Namens, gesellig zu. Und so trifft man sich am Morgen im Park, sieben Uhr, für eine Stunde, die ansonsten verschlafen würde, und treibt gemeinsam Sport. Es ist nicht wie in China, wo sich Millio-

nen Menschen täglich zusammenfinden, um dann zwar gemeinsam, aber doch jeder für sich gegen Schatten zu boxen. Und es findet auch kein Volkssport statt. Die kleinen Bootcamp-Gruppen mit einem Dutzend Mitgliedern sind mit ihrem Sport in der Minderheit, umzingelt vom Volk, das um sie herum joggt. Die Läufer bleiben auf den Wegen, die „Booties“, wie die Teilnehmer marketinggerecht genannt werden, bleiben auf der Wiese.

Nimmt man in Frankfurt an einer Probestunde teil, weist Coach Helge Thorn gleich nach der Begrüßung darauf hin, dass man sich hier per du ist. Von seinen Teilnehmern weiß Helge noch viel mehr als nur deren Vornamen. Sie haben ihm zu Beginn medizinische Informationen gegeben und ihre Essensvorlieben genannt. Wahrscheinlich weiß der Coach auch, wohin sie nach dem Frühsporn zur Arbeit gehen. Sie kennen und verstehen sich alle gut. Eine der Helden-Anekdoten beginnt so: „Helge, ich muss in vier Wochen einen Klimmzug schaffen.“ Daraufhin beginnt das Training.

Acht Wochen, jeweils zweimal am frühen Morgen, findet es statt. Es beginnt mit einem kurzen Aufwärmen, genannt „Movement Preparation“, dann ein Intervall-Training, das jeder für sich absolviert. Mit einem kurzen Mannschaftsspiel, das den Teilnehmern noch aus dem Schulsport bekannt ist, wird dann zum Trainingshöhepunkt übergeleitet: einem halbstündigen Zirkeltraining. Genutzt wird dafür, was sich an Ort und Stelle findet: Treppen, Bäume, Stufen und Bänke. Gewichte werden für das Training kaum benötigt, stattdessen wird mit dem eigenen Körpergewicht oder dem eines der anderen Teilnehmer trainiert.

Das Training verläuft so, dass man es jedem neu in eine Stadt Gezogenen emp-

fehlen möchte. Beim Frühsporn lernt man die Menschen kennen, die tagsüber weniger Zeit dafür haben, weil sie an langen Arbeitstagen ihr Geld verdienen, von dem sie auch die 175 Euro Teilnahmegebühr für das eineinhalbmonatige Training aufbringen können. Zwölf Personen, so viele trainieren optimal in einer Gruppe, halten so die Balance zwischen der angenehmen zwischenmenschlichen Abwechslung und der bei körperlicher Erüchtigung doch gebotenen Möglichkeit, sich in die Anonymität zurückzuziehen.

Zu zweit durchkämpft man die sechs Stationen des Zirkeltrainings. Vor jeder der drei Runden werden die Paare neu gemischt. Man springt, hebt und balanciert



Kleingewichte: Mehr braucht es nicht.

gemeinsam. Manche der Übungen kann man ohne den anderen gar nicht machen, das motiviert, denn im Training lässt man vielleicht sich selbst etwas hängen, den anderen jedoch nicht. Und so passiert, was sich viele Trainer wünschen, dass der Sport eine Belastung für den Körper verursacht, der Kopf aber diese Anstrengung nicht wirklich bemerkt.

Nach jeweils 60 Sekunden sind die einzelnen Übungen beendet. Die Mühen werden weg geklatscht und weg gelächelt, man hilft sich gegenseitig zurück auf die Beine und geht zur nächsten Station. Am

Ende hat man in der Stunde fast alles trainiert, was es zu trainieren gibt. Anders als im Fitnessstudio wird bei jeder Übung der gesamte Körper benötigt. Anders als bei einzelnen Sportdisziplinen ist die Abwechslung innerhalb der Stunde recht groß. Geht die Idee der Trainer auf, haben sie über die acht Wochen ihre Prinzipien der Ganzheitlichkeit verwirklicht. Denn über die Trainingsstunden hinaus soll das Konzept auch auf den Alltag zugreifen. Zu den Ernährungstipps gibt es eine Einkaufsliste. Und für die Zeit im Büro lassen sich manche Teilnehmer „Challenges“ mitgeben. Das sind dann kleine Übungen für zwischendurch, wie sie sich auch in einschlägigen Büchern zur Alltags- und Büro-Fitness finden.

In vielen der acht deutschen Städte, in denen Bootcamp-Training angeboten wird, konkurriert diese Variante des gruppenzentrierten „personal trainings“ nicht nur mit den ansässigen Fitnessstudios, sondern auch mit den Angeboten alteingesessener Turn- und Sportgemeinschaften. In Frankfurt bietet beispielsweise die Turngemeinde Bornheim als einer der größten Sportvereine in Deutschland mehr als 20 000 Mitgliedern für Monatsbeiträge von sieben Euro an die Möglichkeit, sich in mehr als 180 Sportarten körperlich zu betätigen. Es grenzt an ein zivilisatorisches Wunder, dass nun der einfache, beinahe archaische Frühsporn in Gemeinschaft und in der Natur zur neuesten Fitnessmode werden konnte.

Auch die Veranstalter können das nicht wirklich glauben. Sie werben damit, dass beim Bootcamp-Training „neueste sportwissenschaftliche Methoden“ angewendet werden. Dabei braucht es derartiges Marketing nicht. Man merkt intuitiv, dass man am Morgen das Richtige tut.