

Auf Berns Strassen trainieren wie in New York

BERN. Ein amerikanischer Hype erobert die Schweiz: Am Pull-up-Jam lernten Berner das Street Workout nach US-Vorbild kennen.

Am Samstag fand der erste Berner Pull-up-Jam statt. Der Verein Streetworkout.com aus der Ostschweiz präsentierte dem Publikum in seiner Show waghalsige Stunts. «Viele Leute wissen gar nicht, was beim Street Workout alles möglich ist und wie man ohne grossartige Hilfsmittel spektakuläre Übungen machen kann», so Roman Rindlisbacher von Streetworkout.com. Auf einem mobilen Gerüst von zwei auf zwei Metern zeigte die Truppe ihre Kunststücke. «Die meisten Mitglieder in unserem Verein haben schon zuvor zu Hause trainiert und wurden dann durch Youtube-Videos aus den USA zum Street Workout motiviert», sagt Rindlisbacher.

Viele von ihnen seien schon seit jeher sportbegeistert gewesen, hätten aber den Gang ins Fitnessstudio aus zeitlichen und finanziellen Gründen ge-



Mit ihren Stunts – und ihren Muskeln – sorgte die Truppe für Begeisterung bei den Bernern. STREETWORKOUT.COM

scheut. «In diesen Zentren trainieren viele Leute nur fürs Aussehen und können danach nicht viel mehr. Beim Street Workout ist das Aussehen

zweitrangig. Es geht darum, mit dem eigenen Körpergewicht an seine Grenzen zu kommen», so der 33-Jährige. Mit den Pull-up-Jams will der

Verein für mehr urbane Trainingsplätze im Freien kämpfen. Wünschenswert sei ein Standort beispielsweise beim Marzili. ALEXANDRA GRABER