

Nette Bad Boys an der Stange

Täglich stählen junge Männer vor dem Volksbad ihre Muskeln. Die Street-Workout-Anlage, die dort vor zwei Jahren eingeweiht wurde, wird rege benutzt. Sie ist unterdessen auch zu einem Vorzeigemodell für andere Städte geworden.

CHRISTINA WEDER

Die Szene wirkt fast unheimlich. Im Dämmerlicht treffen sich muskelbepackte junge Männer in Trainerhosen vor dem Volksbad. Zu Hip-Hop-Beats, die aus mitgebrachten Boxen schallen, machen sie Klimmzüge und Liegestützen. Sie trimmen ihren Körper – egal, ob es eindunkelt, nieselt oder eine kühle Bise weht. So geht es dort praktisch jeden Abend zu und her. Richtige Bad Boys sind sie aber nur auf den ersten Blick. Sie sind zwar hart, aber vor allem mit sich selbst.

Alle sind freundlich

Bei einem Besuch auf dem Platz fällt schnell auf: Alle sind erstaunlich nett zueinander. Wer kommt, sagt zuerst einmal «Hallo». Wer den Platz verlässt, verabschiedet sich per Handschlag. Die jungen Männer und die wenigen Frauen, die vor dem Volksbad anzutreffen sind, trinken und rauchen laut eigener Aussage nicht. Sie ernähren sich gesund und trainieren hart.

Die Sportart, die sie betreiben, heisst Street-Workout, Krafttraining auf der Strasse. Sie wird auch in der Schweiz populärer und breitet sich von St. Gallen her aus. Hier wurde der erste und bisher grösste Schweizer Verein in dieser Sportart gegründet. Dahinter stehen vier junge Männer: Eric Manser und die drei Brüder Roman, Michael und Thomas Rindisbacher. Vor etwa drei Jahren haben sie einen amerikanischen YouTube-Film entdeckt und beschlossen: «Das wollen wir auch.» Es geht darum, nur mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren – ohne Kraftgeräte und Maschinen.

Vorzeigemodell aus St. Gallen

Zuerst trainierten sie auf Spielplätzen und auf der Kinderfestwiese. Dann wurden sie bei der Stadt vorstellig, die ihnen vor zwei Jahren den Street-Workout-Park auf der Volksbadwiese baute – es ist die erste Anlage dieser Art in der Schweiz. Der 33jährige Roman Rindisbacher, von Beruf Architekt, hat sie mit Hilfe des Teams entworfen. Unterdessen sind schweizweit fünf weitere Anlagen hinzugekommen. Über-



Bild: Hanspeter Schiess

In der Street-Workout-Anlage spornt man sich gegenseitig an: Eric Manser (mit weissem Shirt) und Roman Rindisbacher (mit schwarzer Mütze).

all stand das Modell aus der Stadt St. Gallen Pate. Der Verein ist mittlerweile auf 110 Mitglieder angewachsen, 80 davon stammen aus der Region St. Gallen, 15 sind Frauen. Das Durchschnittsalter der Vereinsmitglieder liegt bei etwa 25 Jahren.

Roman Rindisbacher trainiert fünfmal in der Woche und studiert Figuren, sogenannte Moves, ein. «Es geht darum, einen eigenen Stil zu entwickeln», sagt er. Die Übungen heissen «Human Flag» (menschliche Flagge) oder «Muscle-up» (Klimmzug bis über die Stange hinaus). Das sieht alles locker aus, wenn Rindisbacher es an der Stange vorzeigt. Doch es steckt hartes Training dahinter.

Der 36jährige Eric Manser, der sich in der Szene «Instructor» nennt, ist auch im Berufsleben Fitnessinstructor. Er rät Anfän-

gern, bevor sie sich an diese «Figuren» wagen, ein Jahr lang Basisübungen zu machen: Liegestützen, Dips, Klimmzüge und Kniebeugen. Er selbst trainiert sechsmal wöchentlich – sonntags bis zu fünf Stunden. «Ich

Wir trainieren auch im Winter draussen. Zum Aufwärmen schaufeln wir Schnee.

Eric Manser
Fitnessinstructor,
Verein Street-Workout.com

kann nicht mehr aufhören», sagt er. Auf der Strasse sei man an keine Öffnungszeiten gebunden. Es gebe also keine Ausrede, nicht zu trainieren – nicht einmal im Winter. Dann wird zum Aufwärmen Schnee geschaufelt. Und

sollte es einmal in Strömen regnen, haben die ganz Fanatischen in der Wohnung Klimmzugstangen montiert.

Frauen gesucht

Mansers Freundin Vesna Radulovic ist eine der wenigen Frauen, die in der Anlage anzutreffen sind. Am Anfang habe sie bloss zugeschaut und keinen einzigen Klimmzug geschafft, erzählt die 30jährige Dental-Phylaxeassistentin. Unterdessen hält sie locker mit den Männern mit: «Sie spornen mich an.» Es sei schade, dass nur so wenige Frauen trainieren – wohl aus Angst, sich zu blamieren. Deshalb hat Vesna mit zwei Kolleginnen vor kurzem einen YouTube-Film ins Netz gestellt, um zu zeigen: «Frauen können das auch.»

Der einzige mit grauen Haaren auf dem Platz ist an diesem

Abend der 55jährige Fredi Lehmann, Mitglied einer Akrobatikgruppe. Er wagt den Handstand auf den obersten Stangen und hat sich damit Respekt verschafft. Von seinem Umfeld müsse er sich aber immer wieder anhören, er «hänge mit den Jungs auf der Strasse ab». Das sei ein Vorurteil, sagt er. Die jungen Männer seien anständig, würden ihn sogar siezen und hätten etwas auf dem Kasten. Die Atmosphäre sei cool.

Das findet auch Arber Zekaj, eines der jüngsten Vereinsmitglieder. Der 16jährige Schüler möchte «kräftiger werden». Er trainiert erst seit einem Monat und kann schon erste Erfolge verbuchen: Seine Mitschüler hätten bereits bemerkt, dass das T-Shirt langsam spannt.

www.street-workout.com