



Beim «Street Workout» wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Bild: Luca Linder

Die Strasse als Fitnessstudio

Street Workout Ein Ostschweizer Verein fördert das kreative Krafttraining mit dem eigenen Körper. Beim urbanen Trendsport dreht sich nicht alles um Muskeln.

Simon Roth

Wie eine Fahne im Wind hängen – mit dem eigenen Körper. Davon träumen wohl viele, nur wenige beherrschen die Übung, die eine geballte Ladung Körperspannung – und eben auch Muskelkraft voraussetzt. «Human Flag», menschliche Fahne heisst der «Move» im Jargon der Betreiber der Sportart «Street Workout». Die einzigen Hilfsmittel, die man dazu benötigt, sind der eigene Körper und ein Stahlgerüst.

Rund 40 solcher Anlagen gibt es in der Schweiz, neun davon in der Ostschweiz. Wie Pilze sind die «Street Workout Parks» in den vergangenen Jahren aus dem Boden geschossen. Der erste entstand 2012 in der Stadt St. Gallen beim Volksbad, bald folgte der zweite in Goldach. Die Initialzündung gab der Verein «Street Workout» um Eric Manser. In Zusammenarbeit mit den Gemeinden, Städten und Jugendverbänden sind in Kreuzlingen,

Gossau, Wittenbach, Wattwil, Speicher, Arbon und zuletzt im Gründemoos in St. Gallen weitere Übungsanlagen dazugekommen.

Der neue Vita Parcours

Der Vorteil der Anlagen: Sie sind jederzeit geöffnet. Für Eric Manser sind sie «eine neue Art Vita Parcours». Er ist begeistert von der Atmosphäre vor Ort: «Im Fitnessstudio trainiert jeder für sich – im Park hilft man sich gegenseitig.» Die Devise lautet: «Each One Teach One». Zu Deutsch: Jeder soll sein Wissen weitergeben. Über 350 verschiedene Übungen gibt es, von Liegestützen bis zu Klimmzügen in unterschiedlichen Kombinationen ist alles dabei. Wichtiges Element ist immer auch die Koordination.

Beim Besuch eines Gruppentrainings der Migros Klubschule in St. Gallen bestätigt sich dieses Bild schnell. Obwohl Kraftsport eher Männer anzieht, ist die Hälfte der acht Teilnehmer weiblich. Das Alter reicht von 15

bis 30. «Es gibt auch 50-Jährige, die zu uns kommen», sagt der Trainer. Schon beim Aufwärmen achtet er auf die richtige Ausführung der Übungen. «Lieber genau als möglichst viele Wiederholungen und falsch», sagt er und klatscht zur Motivation in die Hände. Bis zuletzt kitzelt er die Energiereserven aus den Kursteilnehmern.

Zusätzlich zur Beratung beim Anlegen von neuen Anlagen führt der Verein auch Workshops für Schulen durch. Neben Kraft- und Ausdauertraining wollen die Instrukturen den Schülerinnen und Schülern einen gesunden Lebensstil vermitteln. «Der Sport bedeutet für uns, eine bestimmte Art zu leben», sagt Instruktor Eric Manser. Konkret bedeutet dies: nicht rauchen und nicht trinken. Auch Hilfsmittel für einen schnelleren Muskelaufbau seien in der Szene verpönt. «Blosse Masse bringt einen in diesem Sport sowieso nicht weiter.»

.....
www.street-workout.com

