

**Buchtipps:** „Kochen ist die beste Medizin“ – dieses Rezeptbuch bringt Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht



Hangeln, klettern, hochziehen: Beim Trendsport Calisthenics machen sich Fitnessfans zum Affen – im besten Sinne.

FOTOS ISTOCK

## Affenstarke Fitness

**Trendsport:** Calisthenics, das hört sich irgendwie geheimnisvoll an. Auf Deutsch wird das Thema sehr nüchtern mit Eigengewichtstraining beschrieben – und genau das trainieren die Sportler des Apesthenics-Vereins in Bielefeld

Von Julian Röter

Die Füße hochbekommen, mal wieder ein bisschen mehr Sport machen – als in der vergangenen Woche zum ersten Mal ein bisschen Frühlingsstimmung in vielen von uns aufgekommen ist, ist auch dieser Wunsch, ja dieses Verlangen nach mehr Bewegung ein ganzes Stück größer geworden. Doch zu oft siegt nach der ersten Euphorie die Bequemlichkeit: Was braucht man nicht alles um Sport zu machen? Die richtigen Schuhe, das passende Outfit, vielleicht auch noch einen Schläger, einen Ball oder weiß der Geier was noch... Zu teuer. Zu anstrengend. Wir scheitern an den eigenen Ausreden. Doch es geht auch anders: keine große Vorbereitung, keine spezielle Ausrüstung und trotzdem fit werden? Das Stichwort heißt „Calisthenics“ oder auch ganz schlicht und einfach auf deutsch „Eigengewichtstraining“. Dabei handelt es sich um einen Sporttrend, bei dem man ganz ohne Fitnessstudio den eigenen Körper mit überschaubaren Mitteln und einfach zu verstehenden Übungen in Form bringt. Dass das nach genügend Training auch noch spektakulär (siehe Foto oben) aussehen kann, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

### AUS NEW YORK

Auch wenn Menschen schon seit Jahrzehnten mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren, hat sich mit Calisthenics – das auch unter anderen Bezeichnungen wie Body Weight Exercises oder Streetworkout bekannt ist – eine neue Form dieser Fitness entwickelt. Wie so viele neue Trends schwappte die Idee vom modernen Training mit dem eigenen Gewicht aus den USA zu uns herüber. In New York soll sich in den ausgiebigen Sportparks Calisthenics als Trainingsmethode etabliert haben. Sportler kombinierten in den mit Klimmzugstangen, Barren und ähnlichen Trainingsgeräten ausgestatteten Workout-Parks (eine Art moderner Trimm-dich-Pfad) verschiedene Elemente von Turnen, Hip-Hop oder auch Breakdance in die bekannten Übungen. Ein nicht mehr aufzufahrender Sportype war geboren.

### NACH BIELEFELD

Szenenwechsel: raus aus New York und rein nach Ostwestfalen, genauer in die Sporthalle der Hans-Christian-Andersen-Schule im Bielefelder Ortsteil Sennestadt. Dreimal wöchentlich trainieren hier die Mitglieder des Bielefelder Sportvereins „Apesthenics“ (Ape vom englischen Wort für Affe) mit Eigengewichtstraining. Sie hängen spektakulär an der Klimmzugstange, stabilisieren sich gegenseitig bei einer Armübung oder nutzen Ringe, Barren, Reck und andere Geräte, um das eigene Gewicht in den unterschiedlichsten Positionen zu stemmen. „Unser Training zeichnet sich dadurch aus, dass man es in der Regel jederzeit und überall ausüben kann“, sagt Robin Stoltze. Er ist Mitgründer des vor knapp drei Jahren ins Leben gerufenen Vereins.

### BEIM TRAINING

Aufwärmzirkel. Dehnen, die noch unerfahrenen Sportler darauf auf-

merksam machen, dass manche Übungen vielleicht noch zu früh für sie sind – das ist bei den Apesthenics ganz normal. „Bei uns gibt es die Möglichkeit von gebündeltem Wissen aller Anwesenden zu profitieren. Denn bei uns wird miteinander und nicht gegeneinander trainiert. Sollte dann doch einmal eine Übung nicht ganz sauber ausgeführt werden, wird sie eben von einem der erfahrenen Mitglieder korrigiert“, sagt Stoltze. Derzeit hat der Verein rund 70 Mitglieder aus verschiedenen Altersklassen, von denen meist um die 30 zu einer der drei Trainingseinheiten pro Woche kommen. Da wird dann gegen das eigene Gewicht trainiert und mächtig geschwitzt. „Manche von uns machen einige Übungen auch noch mit kleinen Zusatzgewichten. So können wir wirklich das Maximale aus jeder Übung herausholen“, sagt der 23-jährige Apesthenics-Mitgründer, der von der Effektivität von Calisthenics überzeugt ist. „Die Übun-

gen sind nicht stumpf, sie machen Spaß und nebenbei wird auch noch die eigene Koordination gefördert.“

### STATT FITNESSSTUDIO

Muss man als Calisthenics-Athlet also keinen weiteren Sport zusätzlich machen? Im Prinzip ja, da das Eigengewichtstraining eine vielseitige und nachhaltige Möglichkeit ist, den Körper zu trainieren. „Es macht aber Sinn, trotzdem noch ins Fitnessstudio oder laufen zu gehen“, sagt Stoltze. „Einen Vorteil, den ich bei Calisthenics gegenüber dem Fitnessstudio sehe, ist allerdings, dass keine Muskelgruppe isoliert trainiert werden kann. An jeder Übung ist der ganze Körper beteiligt. Beim Klimmzug sind zum Beispiel die Arme, der Bauch und der Rücken aktiv. Das ist eine Übung für den gesamten Oberkörper. Sit-ups hingegen machen für mich wenig Sinn. Dabei wird der Bauch isoliert trainiert, aber im Normalfall strapazieren wir die Bauchmuskeln im-

mer in einem Zusammenspiel mit anderen Muskelpartien. Bei Calisthenics arbeiten die Muskeln auch im Training zusammen.“ Stoltze selbst trainiert neben den Einheiten der Apesthenics auch noch im Studio seinen Körper.

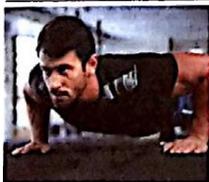
### TROTZ HINDERNISSEN

Gegründet wurden die Apesthenics mehr oder weniger aus der Not heraus. Einige Bekannte wollten sich für einen Calisthenics-Park in Bielefeld einsetzen. Das zerschlug sich an der fehlenden Unterstützung der entscheidenden Stellen und daran, dass die Vereinsmitglieder den Park aus eigenen Mitteln auf einem öffentlichen Platz hätten bauen müssen. Im Anschluss wäre er in den Besitz der Stadt übergegangen. Das war nicht die Intention der Calisthenics-Sportler und mit den regelmäßigen Trainingseinheiten (immer Montag, Mittwoch und Freitag) in der Sennestädter Sporthalle hat sich ihr Augenmerk dahingehend verändert, dass sie ein Verein für alle sein möchten. „Es ist uns wichtig, dass jeder dieser Sport machen kann, dass er ihn wetterunabhängig in der Halle ausüben kann und dass er die Übungen richtig ausübt. Dabei ist das Alter oder die Gewichtsklasse egal. Wir haben ganz unterschiedliche Leute in unserer Trainingsgruppe“, sagt Stoltze.

### AUF DEM KESSELBRINK

Einen Park soll es in Bielefeld zukünftig übrigens auch ohne das Zutun der Apesthenics geben. Die Stadt plant, einen Calisthenics-Trainingsbereich auf dem Kesselbrink zu bauen. So kann sich, sofern alles klappt, zukünftig jeder Bielefelder auch in seiner Freizeit an die Stangen wagen, fit bleiben und den Effekt im Alltag spüren. Denn auch dort ist man durch das kontinuierliche Training energiegeladener und belastbarer. Aber natürlich ist es nicht nur Bielefeld, wo sich der Trend vom Training mit dem eigenen Gewicht festgesetzt hat. Wer auf der Suche nach Trainingsmöglichkeiten in der Region ist, findet zum Beispiel online eine zu empfehlende und von Nutzern bewertete Übersicht von Stangenparks unter der Adresse [www.calisthenics-park.com/de](http://www.calisthenics-park.com/de)

### Übungen für zu Hause



#### ◆ LIEGESTÜTZ

Sie sind eine der einfachsten Formen des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht: die guten alten Liegestütze. Für sie benötigt man im Zweifel nicht mal eine Trainingsmatte und trainiert trotzdem die Brust-, Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur. Je näher der Oberkörper dem Boden gebracht wird, desto höher ist der Trainingseffekt. Wichtig ist auch, dass die Bewegungen gleichmäßig und nicht ruckartig durchgeführt werden. Noch ein Tipp: Beim Absinken einatmen und im Anschluss beim Hochdrücken ausatmen.



#### ◆ DIPS

Dips gibt es nicht nur zum Essen, nein, sie können auch ein Bestandteil jedes Fitnessroutines sein. Dafür werden einfach nur die Hände auf der Sitzkante des Sofas oder eines Stuhls abgestützt, die Füße mit etwas Abstand zum Sofa beziehungsweise Stuhl aufstellen und nur mit Hilfe der Arme auf- und abbewegen. Wird der Oberkörper während der Übung aufrecht gehalten, trainieren die Dips vor allem den Trizeps, sie haben aber auch eine Auswirkung auf die Brustmuskulatur. Dips sollen übrigens auch gegen die ungeliebten „Winkarme“ helfen.



#### ◆ KLIMMZÜGE

Immer mehr Fitnessfans haben auch für zu Hause die passende Ausrüstung. Es gibt beispielsweise Klimmzugstangen, die sich zwischen oder an den Türrahmen anbringen lassen. Wie effektiv diese Übung für den gesamten Körper ist, das merkt man schon nach wenigen Trainingseinheiten. Wer direkt aufgibt und sagt, „Ich bekomme nicht mal einen einzigen Klimmzug hin“, sollte nicht verzagen. Keine Angst, nach ein paar Übungen für die Arme fällt der Klimmzug schon gar nicht mehr schwer und trainiert praktischerweise zeitgleich auch noch Rücken, Bauch und Brust.

### Raus Jetzt

## Mach! Dein! Ding!

■ Gefangen im Alltagsrott? Wie wäre es, mal wieder etwas Neues zu lernen: kämpfen, kochen, renovieren? Drei Anregungen:

### FÜR MEHR MUT:

Endlich mit WenDo, dem Selbstverteidigungsprogramm für Frauen, etwas fürs Selbstbewusstsein tun. Es hilft, bedrohliche Situationen einzuschätzen und zu reagieren. VHS Bielefeld, ab 23. Februar, 18 Uhr, 24 Euro; Infos: vhs-bielefeld.de

### FÜR SELBERMACHER:

Bei alten Häusern hängt alles zusammen. Das Dach mit der Heizung. Die Heizung mit den Fenstern. Die Fenster mit der Dämmung. Wer nichts zu verschenken hat, kann durch Sanieren viel sparen. Vorbereitender Vortrag in der Bücherei Kirchlengern, 28. Februar, 19 Uhr, 7 Euro; Infos: vhsfh.de

### FÜR GENIEßER:

Zusammen französische Gerichte aus verschiedenen Regionen kochen und genießen. P.-v.-Mallinckrodt-Schule Paderborn, am 1. März, 18 Uhr, 29,10 Euro; Infos: vhs-paderborn.de



## Wortwissen Das Gaffen der Maulaffen

■ Wer mit offenem Mund gaffend untätig herumsteht, bis sich kleine Spuckefäden ziehen, anstatt zu helfen oder weiterzugehen, der kann schon einmal so angezerrt werden: „Du sollst hier keine Maulaffen feilhalten!“ Der Gaffer ist dann unter Umständen nicht eingeschüchelt, sondern irritiert. Was ist mit Affen? Feilhalten? Altertümler geht es wohl nicht, wenn man jemanden zur Rede stellt. Tatsächlich ist die Redewendung „Maulaffen feilhalten“ aus der Mode gekommen und höchstens noch bei Schimpfenden der Generation 60 plus oder auf Mittelaltermärkten beliebt. Dabei hat diese fantasievolle Form der Rüge bereits Jahrhunderte überstanden. Wahrscheinlich geht sie auf die im Mittelalter üblichen Holzspanhalter zurück. Damals wurden Holzspane in tönerne Halterungen geklemmt, die wie Tierköpfe gestaltet waren. In das klaffende Maul zum Beispiel eines Affenkopfes wurde der Kienspan eingeklemmt, angezündet und fertig war die Fackel. Die konnte man dann gut in die Höhe halten, um bei bestem Licht auch in der Dunkelheit zu gaffen. „Feilhalten“ ist ein veraltetes Wort für „verkaufen“. Dass man die Maulaffen nicht nur „hält“, sondern sogar „feilhält“ ist wohl dem menschlichen Gefallen an der Obertriebung geschuldet. Heute halten die Gaffer statt Maulaffen Mobiltelefone in die Höhe, weshalb man von „Handygaffern“ spricht. Was das zeigt: Dass sich das menschliche Verhalten im Gegensatz zu Technologie und Sprache seit dem Mittelalter offenbar nicht weiterentwickelt hat.