

Rein in die Sportschuhe und raus ins Freie. Die Aufbruchstimmung im Frühling nutzen viele Dresdner um den inneren Schweinehund zu überwinden und ihren Körper wieder in Form zu bringen. Doch warum nicht die stickige Fitnessstudio- und Turnhallenluft



gegen das frühlinghafte Grün von Elbwiesen, Großem Garten und den anderen Dresdner Parkanlagen eintauschen? DNN haben verschiedene Möglichkeiten aufgetan, wie und wo man sich in Dresden an der frischen Luft sportlich betätigen kann.



Liegestütze an den Fahrradständern vor dem Finanzamt: Kommentare von Schaulustigen nehmen die Sportler während des intensiven Trainings gar nicht wahr.

Fotos: Dietrich Flechtner

Ich würde es wieder tun

DNN-Reporterin Susann Schädlich hat das Trainingskonzept „CityBootCamps“ in Dresden ausprobiert – und lebt noch

Von SUSANN SCHÄDLICH

Nach der 163. Wiederholung bin ich mir sicher: Das sind bisher die längsten zehn Minuten meines bescheidenen Daseins. Ich liege an den Elbwiesen und hebe meinen Oberkörper auf und ab. 200 Sit-Ups, wie die Rumpfbeugen inzwischen im Fitnesstrainer-Deutsch heißen, soll ich in dieser Zeit schaffen. Vor mir kniet derjenige, der mir diese Mammutaufgabe aufgetragen hat: CityBootCamp-Trainer Daniel Nehring – wahrscheinlich lächelnd. Denn aus meiner Perspektive wirkt die freundliche Geste eher wie ein hämisches Grinsen.

„Los, das schaffst du“, will er mich motivieren. „Geh bitte einfach nur weg“, presse ich keuchend aus meinem Bauch. Ich könnte ganz sicher, denke ich in diesem Moment, auch so freundlich lächeln, wenn ich in die schmerzverzerrten Gesichter der anderen 15 Freizeitsportler blicken könnte. Eigentlich habe ich mich im-

mer für recht fit gehalten: Ich rauche nicht, ernähre mich vernünftig und treibe mehrmals in der Woche Sport. Doch das, was mir dieses Trainingskonzept abverlangt, hätte ich nicht erwartet. „Intensives und extrem abwechslungsreiches Ganzkörpertraining“ verspricht mir die Internetseite des „CityBootCamps“ ziemlich nüchtern. Trainiert wird bei jedem Wetter an der frischen Luft und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit dem, was die Umgebung so zu bieten hat. Bänke, Fahrradständer, Geländer und Treppen ersetzen dabei Hanteln und andere Fitnessqualitäten aus den herkömmlichen Studios.

Hoch motiviert reihen sich also 15 Männer und Frauen am Mittwochabend auf einem kleinen Schotterparkplatz unweit der Elbe um Michael Haase, Trainer Nummer zwei. Energisch klatscht er zwei Mal in die Hände und ruft: „Dann wollen wir

mal!“ Los geht's mit einem lockeren Lauf über die Elbwiesen. Jeweils 98 „Hampelmänner“, Hockstretksprünge und Wechsel-Sprünge in Liegestütz-Haltung folgen. Mit dampfendem Kopf und pumpendem Brustkorb japse ich schließlich nach Luft. „So das war die Erwärmung. Jetzt kann es richtig losgehen“, erklärt Trainer Haase. Für Protest bleibt keine Zeit: Die Gruppe sprintet schon gen Filmnächt-Areal.

Michael Haase ist es auch, der sich das schweißtreibende Trainingsmodell ausgedacht hat. Nach dem Sportstudium arbeitete er in einem Leipziger Gesundheits- und Sportstudio. „Schon damals war ich davon überzeugt, dass das eigene Körpergewicht für ein ordentliches Training ausreicht“, erzählt er, während er, so gar nicht aus der Puste, neben mir her joggt. Im Sommer 2011 begann er dann die ersten Kurse in Leipzig anzubieten. Ein halbes Jahr später tauschte er seinen alten Job gegen die Selbstständigkeit ein. Mit Erfolg: Heute trainieren mehrmals wöchentlich Grup-

pen in Leipzig, Dresden und Chemnitz, aber auch in München und Berlin nach Haases Konzept. Dabei legt er Wert darauf, hochintensive Belastung mit geringer abzuwechseln. Der 32-Jährige nennt dieses Prinzip High-Intensity-Intervall-Training. „Die intensiven Trainingsreize steigern die Kondition und kurbeln die Fettverbrennung an“, erläutert er.

Als ich mich nach einer guten Stunde voller Kniebeugen, Sit-Ups, Liegestütze und anderer kraftraubender Übungen auf die Wiese im Rosengarten sinken lasse, spüre ich jede Faser meines Körpers. Und das fühlt sich irgendwie verdammt gut an.

Am Morgen danach scheint auch der Rest meines Körpers verstanden zu haben, was es mit dem High-Intensity-Intervall-Training auf sich hat. Der Muskelkater meldet sich zu Wort. Mit schmerzenden Beinen schleiche ich zum Frühstückstisch und denke: Ich würde es wieder tun.



Rumpfbeugen bis zum Abwinken: Im CityBootCamp gehen die Teilnehmer bis an ihre Grenzen.

Seiltanz mit vielen Facetten

Slacklining ist sehr viel mehr als nur eine Trendsportart

Mit den ersten Sonnenstrahlen ist in Dresdner Parks seit ein paar Jahren ein spezielles Phänomen zu beobachten: Junge Menschen spannen zwischen Bäumen, Schilder und andere festinstallierte Gegenstände auf Grünflächen ein etwa fünf Zentimeter breites Band. Schließlich versuchen die Sportler möglichst geschickt über dieses nachgebende Seil, ungefähr einen halben Meter über dem Boden, zu balancieren. Slacklining heißt diese noch junge Trendsportart, die ursprünglich aus dem Klettern stammt.

Zwar ist dieser moderne Seiltanz kein klassischer schweißtreibender Sport, bei dem Konditions- und Ausdauertraining im Fokus stehen. Dennoch spricht einiges für den Bewegungstrend. Zum Einen: Jeder kann ihn ohne Vorkenntnisse betreiben. „Körpergefühl, eine gewisse Grundfitness, ein bisschen Geduld – das ist alles, was man zum Slacklining braucht“, bestätigt auch der Dresdner Damian Jörren. Seit Jahren ist er in der internationalen Slackline-Szene aktiv. „Nach drei Stunden Übung kann man in der Regel schon auf der Line stehen“, fügt er hinzu.

Punkt Zwei: Auch der Trainingseffekt ist beim Slacklining nicht zu verachten. Durch die Balancebewegung über das Seil werden viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht, die Konzentration geschult – und natürlich auch ein paar Kalorien

verbrannt. Zudem überzeugt das Sportgerät durch Vielseitigkeit. Weil sie so viele Bereiche trainiert, ist die Slackline auch für verschiedene Menschen geeignet – ob für den 60- oder den Sechsjährigen. Kinder können auf der Slackline Koordination und Feinmotorik üben. Ältere ihren Bewegungsapparat in Schuss halten und Fortgeschrittene sich in akrobatischen Übungen messen.

therapeuten sogar Schlaganfall-Patienten auf der Slackline.

„Anfänger sollten auf eine ordentliche Ausrüstung achten“, sagt Slackline-Profi Damian Jörren. Die gibt es in den meisten Sportgeschäften schon ab 60 Euro zu kaufen. Ganz wichtig: Nicht den Baumschutz vergessen. Die Spezialmatte wird zwischen Schlinge und Baumrinde gespannt, damit die Rinde nicht beschädigt wird.

Damian Jörren ist die einfache Slackline im Park allein nicht mehr genug. Er wandelt inzwischen über wankende Kunststoffbänder, die zwischen schwindelerregend hohe Abgründe gespannt sind. Beim sogenannten Highlinen können das zwei Gebäude sein, zwei Brückenpfeiler oder eben die Felsvorsprünge in der Sächsischen Schweiz. Jörren hat so diverse Weltrekorde eingefahren, als erster eine 100 Meter lange Highline begangen. „Gefährlich ist das nicht, ich bin ja dabei mit einem Klettergurt gesichert“, erklärt er. Dennoch warnt Jörren vor Anfänger-Experimenten mit der Highline. „Wer sich an sie heranwagt, sollte schon sehr erfahren im Slackline-Sport sein und unbedingt zuerst einen erfahrenen Highliner begleiten“, erklärt Jörren. Allen Ungeübten sei ans Herz gelegt: Das Gewackel auf der Slackline im Park bietet für den Anfang sicher genug Herausforderungen.

Susann Schädlich



Slackline-Profi Damian Jörren nutzt seine Mittagspause für ein paar Schritte über die Line im Alaunpark. Foto: Christian Juppe

Inzwischen wächst die Slackline-Gemeinde sprunghaft, in Europa und den USA werden Wettbewerbe und Contests ausgetragen. Die Vorteile des Sports haben sich so weit herumgesprochen, dass die Slackline sogar Einzug in die medizinische Therapie gefunden hat. Viele physiotherapeutische Praxen nutzen die Trendsportart inzwischen, um kranke Menschen wieder in Bewegung zu bringen. In der Schweizer Helios-Klinik Zihlschlacht trainieren Ergo-

therapeuten sogar Schlaganfall-Patienten auf der Slackline. „Anfänger sollten auf eine ordentliche Ausrüstung achten“, sagt Slackline-Profi Damian Jörren. Die gibt es in den meisten Sportgeschäften schon ab 60 Euro zu kaufen. Ganz wichtig: Nicht den Baumschutz vergessen. Die Spezialmatte wird zwischen Schlinge und Baumrinde gespannt, damit die Rinde nicht beschädigt wird. Damian Jörren ist die einfache Slackline im Park allein nicht mehr genug. Er wandelt inzwischen über wankende Kunststoffbänder, die zwischen schwindelerregend hohe Abgründe gespannt sind. Beim sogenannten Highlinen können das zwei Gebäude sein, zwei Brückenpfeiler oder eben die Felsvorsprünge in der Sächsischen Schweiz. Jörren hat so diverse Weltrekorde eingefahren, als erster eine 100 Meter lange Highline begangen. „Gefährlich ist das nicht, ich bin ja dabei mit einem Klettergurt gesichert“, erklärt er. Dennoch warnt Jörren vor Anfänger-Experimenten mit der Highline. „Wer sich an sie heranwagt, sollte schon sehr erfahren im Slackline-Sport sein und unbedingt zuerst einen erfahrenen Highliner begleiten“, erklärt Jörren. Allen Ungeübten sei ans Herz gelegt: Das Gewackel auf der Slackline im Park bietet für den Anfang sicher genug Herausforderungen.

Susann Schädlich

Weg vom Räucherstäbchen-Klischee

Mit Yoga-Kursen an den Elbwiesen will Barb Weymann neue Yogis gewinnen

Barb Weymann erfüllt auf den ersten Blick jedes Klischee einer Yogalehrerin. In einem Yogastudio an der Loschwitzer Straße sitzt sie im Schneidersitz auf einem Kissen mit kerzengeradem Rücken. Ihre Gesichtszüge wirken dabei tiefenentspannt. Dabei versucht sie eigentlich genau mit den Yoga-Klischees von Esoterik und Räucherstäbchen aufzuräumen: „Ich möchte den Menschen die Berührungsängste mit dem Yoga nehmen und sie so für den Sport begeistern“, erklärt die Dresdnerin. Im Sommer will die 51-Jährige deshalb nun zum dritten Mal ihre Yoga-kurse auf der Wiese hinter dem Japanischen Palais anbieten.

Doch halt – Yogakurse im Freien, wo jeder den Blicken von Schaulustigen ausgesetzt ist? Für Barb Weymann ist es genau das, was besonders viele Zweifler anlocken soll. „Der Rahmen im Park ist einfach viel unverbindlicher als in einem Studio. Die Leute können sich ausprobieren und wenn die Stunde nicht gefällt, der steht einfach auf und geht“, erklärt die Dresdnerin.

Zudem habe sie bei den Outdoor-Kursen in den vergangenen Jahren bemerkt, dass Spaziergänger und Passanten eigentlich nie „gafften“. „Natürlich bleibt auch mal jemand stehen – aber die halten dabei meist einen respektvollen Abstand, so dass die Schüler eigentlich nichts davon mitbekommen“, erzählt Weymann. Das Besondere an einer Yogastunde

im Freien sei, dass man den Körper stärker mit den Elementen erlebe. „Wenn der Wind plötzlich anfängt zu fauchen – dann fühlt man sich unheimlich lebendig“, schwärmt die Yogalehrerin. Zudem stelle der unebene Untergrund ganz andere Herausforderungen an den Körper. „Auch erfahrene Yogis können hier in Sachen Balance noch dazu lernen“, verspricht Weymann.



Körper und Geist im Einklang: Barb Weymann will im Sommer wieder Yoga-Kurse an der Elbe geben. Foto: Dietrich Flechtner

Barb Weymann selbst kam auf Umwegen zum Yoga. Nach der Geburt ihres Sohnes suchte die Kindergärtnerin nach einer neuen Aufgabe. „Ab meiner ersten Yogastunde habe ich gewusst, dass ich darüber mehr wissen möchte“, sagt die 51-Jährige. Seitdem gibt sie Yogakurse – sowohl drinnen als auch draußen. Auch für die Mittagspause verschiedener Dresdner Firmen wird sie ab und an gebucht. Denn auch wenn die uralte Bewegungsphilosophie von einigen

noch immer als „Unsport“ belächelt wird, so ist Yoga doch längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Yoga-Studios haben sich zu Haufen in deutschen Großstädten angesiedelt. BMW-Mitarbeiter verbiegen sich auf Firmenkosten in der Mittagspause, Krankenkassen bieten kostenlose Kurse an und sogar die Nationalelf übt sich regelmäßig im „herabschauenden Hund“. Es gibt

Doga (Yoga für Hunde), Yoga für Babys und DVDs, die versprechen, mit den Übungen Pep ins heimische Schlafzimmer zu bringen.

Die Kurse von Barb Weymann erleben inzwischen ebenfalls einen ständigen Zulauf. Zwischen 70 und 130 Teilnehmer kamen in den vergangenen beiden Jahren zu den 90-minütigen Sitzungen an der Elbe und übten sich im Mix aus Meditation, Atemtechnik sowie Körpergymnastik. „Von der Oma bis zum Kleinkind war jeder dabei“, berichtet Weymann. Auch das ist ein

Vorteil am Yoga: Jeder kann es machen – egal ob Dicke, Dünne, Alte mit einem krummen Rücken oder Balletttänzer mit ausgeleiterten Bändern.

Dass es immer wieder Menschen gibt, die dem Yoga skeptisch gegenüber stehen, nimmt Weymann gelassen. „Geschmäcker seien eben verschieden. „Wer es aber nicht ausprobiert, kann auch nicht darüber urteilen“, meint sie mit einem Schultersucken. Susann Schädlich

RAUS IN DRESDEN

YOGA IM FREIEN

Die Dresdner Yogalehrerin Barb Weymann gibt nicht nur Yogakurse in ihrem Yogaraum und an den Elbwiesen, sondern auch auf der Insel Hiddensee. Die Termine für die Outdoor-Kurse beim Dresdner Palai Sommer hinter dem Japanischen Palais sind in Kürze bei ihr abfragbar.

Förstereistraße 34, Tel.: 8802359, E-Mail: barb@yoga-kontakt.com, @ www.yoga-kontakt.com

SLACKLINEN IM PARK

Wer sich auf der Slackline versuchen möchte, benötigt dazu die passende Ausrüstung. Die Slackline-Profis Damien Jörren und Stefan Junghanns verkaufen auf ihrem Online-Shop alles, was dazu benötigt wird.

Landcruising sophisticated slackline equipment, Meschwitz-Str. 15, Tel.: 86276514.

@ www.landcruising-slacklines.de/de/shop

Außerdem hat inzwischen jeder gut sortierte Sporthandel eine Grundausstattung für Anfänger auf der Slackline vorrätig. Wie zum Beispiel:

Globetrotter Dresden, Prager Str. 10, Tel.: 4952116.

@ www.globetrotter.de

SCHWITZEN IM CITY-BOOT-CAMP

Wer das intensive Ganzkörpertraining an der frischen Luft im City-Boot-Camp am eigenen Leib testen möchte, hat bis zu fünf Mal wöchentlich Gelegenheit dazu. Jeweils montags, dienstags und donnerstags ab 19.30 Uhr, mittwochs und donnerstags ab 18.15 Uhr trainiert. Zudem kann immer samstags ab 10 Uhr geschwitzt werden. Die Kurse finden bei jedem Wetter im Großen Garten oder an den Elbwiesen statt. Eine Zehner-Karte kostet knapp 90 Euro. Jahresmitgliedschaften gibt es zwischen 24 und 60 Euro monatlich.

Ansprechpartner: Michael Haase, E-Mail: info@citybootcamp.de, Tel: 0173/6994161.

@ www.citybootcamp.de/dresden.html