

(ka - 22.01.2017)



## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

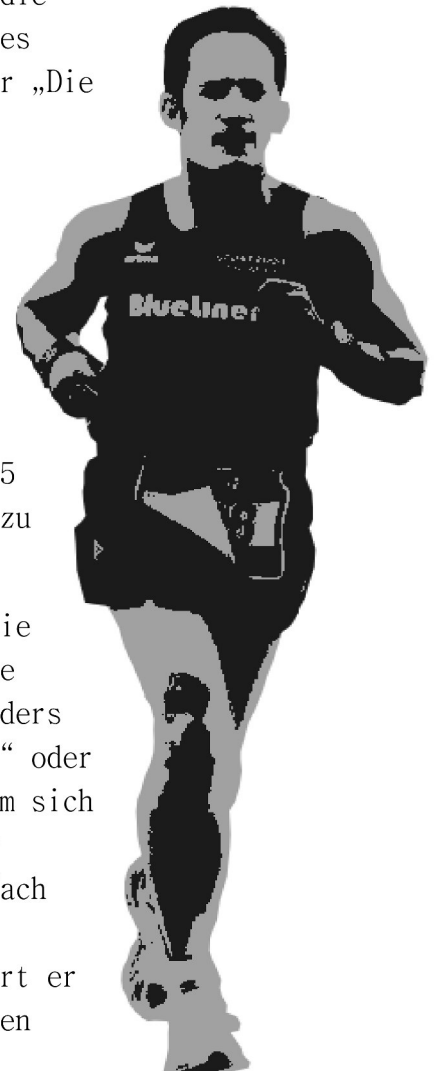
### Das Jahresanfangsgeschäft

(ka) - Anfang Januar - die Feiertage sind vorbei. Es ist die Zeit der guten Vorsätze. Grund genug für die Fitnesswirtschaft, an allen Ecken und Kanten darauf hinzuweisen, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, die Sommerfigur in Angriff zu nehmen. Die Fitnessstudios haben es verstanden. „Jetzt starten und Aufnahmegebühr sparen!“ oder „Die ersten 3 Monate kostenlos!“. Cleverer Ansatz - und er funktioniert Jahr für Jahr wieder.

Warum schreibe ich das heute? Wie ihr wisst, bin ich ja überzeugter „Draußen-Sportler“, aber ab und an zieht es mich doch ins Studio, um meinen Beinen zu signalisieren, dass nun mal die anderen Körperteile dran sind.

Im Januar sinkt meine Fitnessstudio-Motivation allerdings auf den Gefrierpunkt. Es ist proppevoll und bin froh, nach 5 Minuten Wartezeit endlich einen Crosstrainer zum Aufwärmen zu ergattern.

Die Neuen strotzen nur so vor Motivation: Meist sieht man die Spezies in kleinen, verstärkt weiblichen Grüppchen. Das neue Outfit sitzt perfekt und dieses Jahr soll wirklich alles anders werden. Ich warte meist bis zur nächsten Einheit „Hot Iron“ oder „Body Pump“, denn dann verschwinden alle für 60 Minuten, um sich aktuelle Popsongs mit überharten Bässen und einem Vorturner anzutun, der sich damals als StUffz bei der Bundeswehr einfach nicht durchsetzen konnte. Hier im Fitnessstudio hat er leichteres Spiel und das macht ihm Spaß. Immer wieder feuert er die schwitzende Meute an und zeigt dabei seine mathematischen Kenntnisse: „noch 3 - und 2 - und 1“, um dann nochmal mit „noch 3“ anzufangen.



(ka - 22.01.2017)



Die männlichen Novizen sind anders als ihre weiblichen Artgenossen in der Regel Einzelgänger und fügen sich dem Schicksal des Fitnessstudios: das Einordnen in die männliche Rangordnung. Wie im Löwenrudel lassen sich die alten „Pumper-Hasen“ selten von den Neuankömmlingen beeindrucken. Zu stark ist ihr Vorsprung an der Langhantel oder an der leg press. Fast immer kommen die Rudel ohne echte Kämpfe aus. Meistens reicht es den bestehenden Rudelsanführern, demonstrativ die Gewichte zu erhöhen und schon zieht es den Nachwuchs-Muskelprotz in die Ladies-Ecke. Dort wird er mit Mitleid oder Verachtung bestraft, so dass es ihm ergeht wie fast allen Startern: Nach spätestens 3 Monaten sind mehr als 80 % von der Bildfläche verschwunden. Bis zum nächsten Jahreswechsel, wenn das schlechte Gewissen wieder plagt und sie einen neuen Anlauf wagen.

Dabei gäbe es doch eine wunderbare Alternative: Fangt mit dem Laufen an! Kauft euch ein paar gute Schuhe und los geht' s. Kein Machogehabe, keine Engpässe oder Wartezeiten. Es gibt genug schöne Laufwege für alle. Und die, die persönlichen Anschluss brauchen, wenden sich einfach an eine der vielen Laufgruppen oder gehen in den Verein. Dort findet man üblicherweise Läuferkollegen für jedes Tempo und ist damit nicht alleine.

Leider wird diese Alternative meiner Meinung nach zu selten genutzt. Aber woran liegt es? Vielleicht fehlt hier im Gegensatz zu den Fitnessstudios der finanzielle Druck des Monatsbeitrags oder einfach das Marketing. Ich sehe zumindest keinen Laufverein, der im Falle eines Beitritts die Bikinifigur verspricht oder die ersten drei Monate gratis verspricht. Ganz zu schweigen von einer Aufnahmegebühr, die es häufig gar nicht gibt. Auch die Laufshops und Sportgeschäfte halten sich zurück. Wenig Sonderangebote oder Anreize, sich jetzt sportlich zu betätigen.

Schade eigentlich!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus