

# ENDLICH SOMMER!!!

## Outdoor-Kurse - Teil 3:

# TRIMM DICH

### WUSSTEST DU...?

**RÜCKBLICK:** Vor 50 Jahren begann die Trimm-dich-Bewegung und brachte Millionen zum Sport. Einige kennen die Trimm-dich-Pfade noch aus alten Zeiten in den Wäldern und Parks. Wer in den 1960er-Jahren mit Trainingsanzug und Turnschuhen im Freien herumgelaufen ist, über den tuschelte das ganze Viertel. Wieso rennt der? Will er zu den Olympischen Spielen? Frauen in Sportkleidung konnten Entrüstung provozieren. Sport war jungen Männern vorbehalten, die Wettkämpfe austrugen. Doch dank des Wirtschaftswunders hatten die Menschen mehr und mehr Freizeit und wussten nicht so recht, was sie damit anfangen sollten. Mediziner warnten vor sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Kreislaufstörungen oder Herzbeschwerden. Die Frage lautete: Wie kann man die Bevölkerung dazu bringen, sich mehr zu bewegen? Der Deutsche Sport Bund (DSB – heute DOSB) griff eine Idee aus anderen Ländern auf und startete vor 50 Jahren, am 16. März 1970, die Kampagne „Trimm Dich durch Sport“. Initiator Jürgen Palm vom DSB erklärte damals: „Sport kann jedermann betreiben, auch Behinderte, Ältere, Übergewichtige oder Ängstliche.“ Die Breitensport-Welle, die dadurch losrollte, hat Deutschland seitdem nicht wieder losgelassen. Die Kampagne des DSB indessen sprintete gleich los, das Umfrageinstitut Emnid stellte 1972 fest, dass mehr als 90 Prozent der Westdeutschen die Trimm-dich-Bewegung kannten. ARD und ZDF, damals quasi Monopolisten im TV, unterstützten die Trimm-Aktionen ebenso wie Politik und Showbusiness. Entertainer Rudi Carrell saß blond gelockt auf einem Bürostuhl und sang: „Und jetzt alle mitmachen beim Trimmen! Den Finger, den Daumen, den Arm, das Bein. Und auch den Kopf, steh auf und sitz, ein Auge zu, die Zunge raus, die Füße hoch, bewegen. Ja trimm dich und halte dich fit!“

Das eigentümliche Wort entstammt der Seemannssprache, mittels Trimmen brachte man ein Schiff durch geschickte Verteilung der Ladung in eine gute Schwimmlage, auch Trimmlage genannt. Heutzutage trimmt man einen Bart oder einen Film. Aber sich selbst? Dabei war es einmal ziemlich cool. Die Slogans hießen: „Trimmer erleben was“, „Trimmer sind nicht allein“, oder „Trimmer machen eine gute Figur“. Abenteuer, Geselligkeit und gutes Aussehen – die Deutschen glaubten nun zu wissen, worauf es im Leben ankommt.

Zwar ist der Trimm-dich-Pfad das bekannteste Überbleibsel der Kampagnen, doch ausgerechnet damit hatte der DSB gar nichts zu tun. „Ein privates Unternehmen hat sich hier als Trittbrettfahrer an die Bewegung angehängt“, erklärt Florian Frank, Ressortleiter Marketing beim DOSB. Die Züricher Lebensversicherung Vita hatte in der Schweiz sogenannte Vitaparcours erstellt und diese Anfang der 1970er nach Deutschland exportiert. Daraus bildete sich der Name Trimm-dich-Pfade. „Diese Pfade haben keinerlei sportwissenschaftliches Konzept. Man läuft, unterbricht dann, macht irgendwas, läuft, unterbricht dann, macht irgendwas“, erklärt Frank. 1975 startete der DSB eine neue Kampagne: „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“. In einem Werbefilm lief dem Publikum eine 25-jährige Frau namens Waltraud entgegen und sagte, sie laufe jetzt jeden Freitag mit ihren Kollegen durch den Park: „Heißt übrigens Trimm-Trab – das neue Laufen, ohne zu schnaufen. Ein langsames Tempo, bei dem jeder mithalten kann. Wofür das alles? Für mich gehört Trimm-Trab einfach zur Kosmetik.“ Das Joggen war geboren, auch wenn das Wort erst später zum Megatrend wurde. Wie so manch anderes im Breitensport: Aerobic, Skigymnastik, Fitnessstudios, Outdoor, Yoga. Relativ neu ist der Calisthenic-Trend, wo Übungen darauf beruhen, alleine mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. „Der Wunsch, die Menschen in Bewegung zu halten, ist ein Dauerbrenner“, sagt Ansgar Molzberger vom Institut für Sportgeschichte an der Hochschule in Köln. Eine aktuelle Zielgruppe seien die Senioren, „lebenslanger Sport, Gesundheit, sich fit halten“.

Heute stellt sich die Frage: Ein Trimm-dich-Pfad – ist der nicht von vorgestern? „Nicht alles, was alt ist, muss schlecht sein.“ Und deshalb: Dieses Konzept haben wir - in einer modernen Version - seit vielen Jahren bei 37°Celsius übernommen und umgesetzt.

### **Wie sieht eine Trimm-dich-Stunde aus?**

Trimm-dich mit 37°Celsius ist ein wechselndes Training zwischen Ausdauer-elementen und ergänzenden Übungen für Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Wir starten den Kurs mit einem moderaten Lauf oder Walk zu unserem ersten Stopp, um uns weiter aufzuwärmen. Weiter geht es auf den Trimm-dich-Pfad über die Landesgartenschau in alternierenden Einheiten von Laufen, Walken und Übungen für Muskulatur und Beweglichkeit. Wie z.B. auf Liegestütz, Kniebeugen, Standwaagen und vieles mehr.

Das Gelände der Landesgartenschau bietet jede Menge Möglichkeiten wie Betonklötze, Spielgeräte, Wiesen, Brücken, Bänke, usw., um das Training jedes Mal interessant und attraktiv zu gestalten. Langeweile kommt so nie auf.

Abschließend einer jeder Trimm-Dich-Einheit gibt es noch ca. 10 Minuten Stretching, bei dem wir die betroffene Muskulatur wieder lockern und entspannen.

### **Warum solltest Du zum Trimm-dich-Kurs kommen?**

Er bietet das optimale Training für das Herz-Kreislaufsystem. Stress und hektischer Alltag werden in der frischen Luft und der freien Natur optimal verwandelt, so dass Körper und Geist wieder durchatmen können.

### **Für wen eignet sich Trimm-dich?**

Für alle Anfänger und Geübte, die sich gerne an der Luft und in der Natur bewegen. Komm einfach mal mit und probier es aus!

### **Wann und wo treffen wir uns?**

Jeden Donnerstag um 18:30 Uhr an der Arche der Landesgartenschau, bei jedem Wetter (außer an Feiertagen)