

Sich trimmen, joggen, walken oder eine Runde radeln: Die AZ zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Kreislauf in Schwung bringen. Und Experten geben Tipps, wie Sie dabei nicht die Motivation verlieren

Machen Sie sich fit – vor Ihrer Haustür

Der Winter sitzt vielen noch in den Knochen, doch mit der Wärme kommt die Lust auf Bewegung zurück. Die AZ gibt Tipps, wie Sie die Stadt ganz einfach zu Ihrem Fitnessstudio machen können

Von Victoria Kunzmann

Endlich ist er da, der Frühling! Noch ziehen ein paar Regenwolken über München, aber die Tendenz ist klar: Es wird wärmer und schöner. Die Natur lädt zum Rausgehen und zum Bewegen ein! Jetzt heißt es: Fit machen fürs Frühjahr! Wenn die Vögel zwitschern und die Sonnenstrahlen durch den dichten Blätterwald blitzen, macht Bewegung gleich mehr Spaß als

daheim auf der Yogamatte oder im Fitnessstudio. Machen Sie München zu Ihrem Fitnessstudio im Freien! Die AZ hat ein paar Elemente für die persönliche Bewegungseinheit zusammengestellt: Fahrradstrecken, Nordic-Walking-Wege, und dazu außergewöhnliche Sportarten zum Ausprobieren. Ein Personaltrainer gibt zudem Tipps, worauf Sie bei der ersten Einheit nach der Winterpause achten sollten.

„Lieber 5 Mal 12 Minuten als ein Mal 60“

Thomas Schmid bringt Menschen in Bewegung. Seine Tipps dazu, wie man mit Sport beginnt

Personal Trainer Thomas Schmid erklärt, wie man anfangen kann, draußen zu trainieren.

AZ: Herr Schmid, weshalb ist es so wichtig, im Freien Sport zu treiben? THOMAS SCHMID: Was die menschliche Zelle benötigt, ist Sauerstoff. Rausgehen ist also essenziell! Und als nächstes: Bewegen, am besten bei 50 bis 60 Prozent der maximalen Herzbelastung. Der Körper benötigt den Sauerstoff, er ist die beste Regeneration überhaupt. Neben der Erdenergie, die der Körper durch den Sauerstoff bekommt, benötigen wir Sonnenenergie. Viele Menschen haben im Winter einen Vitamin-D-Mangel. Nach draußen gehen würde da Abhilfe leisten.

Wer den Winter über kaum oder gar keinen Sport gemacht hat, tut sich am Anfang oft schwer. Wie startet man denn am besten mit dem Training? Hier gilt: Weniger ist mehr. In den ersten Tagen lieber langsamer trainieren und kürzere Einheiten absolvieren, dafür häufiger rausgehen. Mein Motto lautet: lieber fünf Mal zwölf Minuten als einmal 60 Minuten.

Warum lieber kürzer und häufiger? Ganz einfach: Wenn der Körper in Bewegung ist, ist er im Fluss. Alles, was nicht fließt, staut sich – und das birgt Gefahren, zum Beispiel für Schlaganfälle. Der Körper, insbesondere das Lymphsystem, benötigt Bewegung. Denn die Lymphe bewegt sich nicht von allein.

Zu wem passt denn welcher Sport am besten? Der wohl beste Tipp dazu ist, einen Sport zu finden, bei dem

man keine Ausrede hat. Einfaches Gehen oder Laufen ist der perfekte Anfang für den Sport im Freien. Das lässt sich gut in den Alltag einbauen und geht mit jeder Kleidung, ob in Sportkleidung oder im Business-Anzug. Wichtig ist, egal bei welcher Sportart, viel zu trinken. Als Faustregel kann man sagen: Jede Stunde ein Glas Wasser. Das macht dann zwei bis drei Liter am Tag.

Wenn wir schon dabei sind: Wie ist es mit der Ernährung? Mein Motto: die richtige Menge zur richtigen Zeit. **Das kann sich wohl jeder so zurechtbiegen, wie er es gerne mag.**

Ganz so einfach ist es nicht. Die richtige Menge bedeutet: so viel essen, wie wir brauchen. Im Schnitt sind das rund 2400 Kilokalorien, bei Männern ein bisschen mehr, bei Frauen etwas weniger. Die richtige Zeit: morgens, mittags und abends. Wer sie braucht, nimmt Zwischenmahlzeiten. Zwischen 20 Uhr abends und 4 Uhr morgens ist der Körper in einer Ruhephase, hier sollte man nichts essen. Vormittags, wenn der Körper hochfährt, am besten eine Kleinigkeit. Mittags eher die Kohlenhydrate, abends eher Proteine. Das entspricht schon so im Ansatz dem Intervallfasten, das momentan einen großen Hype erfährt. **Schließlich soll das Essen ja auch Spaß machen.** Wer Schweinshax mit Knödel mag, soll sie auch weiterhin essen. Man isst das ja nicht jeden Tag. Wichtig ist, sich zu beobachten. Beim Sport ist der Spaß genauso wichtig. Wenn der Weg keinen Spaß macht, kann man es gleich vergessen. **Dabei kostet Sport ja oft erst einmal Überwindung. Wer weiß, was mir da Spaß macht?** Da hilft nur ausprobieren und herausfinden.

Interview: Victoria Kunzmann



Die Blätter sind auf diesem Foto schon ein bisschen grüner als sie es tatsächlich zurzeit sind. Aber Lust sich zu bewegen macht das Bild doch, oder? Foto: Peter Kneffel/dpa

Ideal für den Anfang: Laufen oder Nordic Walking

Wer nicht recht weiß, wie er starten soll, was er tun soll, mit welcher Kleidung (und überhaupt nicht recht einen Plan hat), für den ist Laufen einfach immer eine Alternative. Jeder kann seine Schnelligkeit, seine Distanz selbst wählen und braucht keine Hilfsmittel. Für den Spaziergang reichen bequeme

Alltagsschuhe. Für Walking, Nordic Walking oder Joggen sollten es entsprechende Sport- oder Laufschuhe sein. Dazu ein paar Klamotten, die zum Wetter und zur Anstrengung passen – und los geht's! Falls Sie ihr Laufglück nicht im nächstgelegenen Park, wie zum Beispiel den im Foto gezeigten Westpark, beginnen

mögen – hier lässt sich besonders schön laufen: **Thalkirchen über Großhesselohe bis Grünwald:** An der Isar ab Tierpark nach Süden entlang, hier gibt es schöne angenehme Waldwege, die sich wunderbar selbst einteilen lassen, einfach über die nächste Brücke und wieder zurück! Zwischen Großhesseloher Eisenbahnbrücke und Grünwalder Brücke ebnet sich beispielsweise ein schöner, abwechslungsreicher Weg zum Walken, Joggen und Nordic Walken.

Perlacher Forst: Durch Wald und über Wiesen erstrecken sich die Wege im Perlacher Forst im Süden Münchens. Auch hier sind die Strecken

beliebig wähl- und einteilbar – für geübtere und ungeübte Sportler.

Entlang der Würm im Westen: Die Klassiker Englischer Garten, Olympiapark und Nymphenburger Schloss kennt jeder! An der Würm entlang – daran denkt wohl nur, wer in der Nähe wohnt. Lohnen tut es sich!

„Nicht lange nachdenken, tun!“

Eri Trostl ist Bewegungs-Coach. In der AZ erklärt sie, wie man sich zum Sport motivieren kann

AZ: Frau Trostl, warum ist Sport im Freien grundsätzlich eine gute Sache für den Körper?

ERI TROSTL: Für mich als Bewegungs-Coach ist es wichtig, dass jede auch nur kleine Bewegung besser ist, als keine Bewegung. Nur Treppensteigen hat aber nichts mit gesundheitsunterstützender Bewegung zu tun. Wenn wir im Freien sind, funktioniert unser Atmungssystem durch die Sauerstoffaufnahme viel besser, als wenn wir in Räumen sind.

Gibt es geeignete Sportarten fürs Freie? Letzten Endes kann ich draußen alles eins zu eins machen wie drinnen.

Funktionelle Fitnessseinheiten wie Mobilisation, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Halbtagesübungen und Methoden wie Pilates und Yoga gehen hervorragend draußen. Durch das eigene Körpergewicht lassen sich Kraft- und Funktionseinheiten gut in der Natur umsetzen. Ich kann mich an den fixen Geräten bedienen auf Spielplätzen, Parkbänke, Straßenposten.

Haben Sie ein Beispiel? Ich habe einen Klienten, mit dem bin ich ausschließlich im Wald. Da aktivieren wir ein ganzheitliches Natur-Pur-Training, in dem er als Kraftgewichte Baumstämme durch die Gegend trägt oder stemmt.

Ist es eine Typ-Sache, wer bei welchem Wetter Sport macht? Auf jeden Fall. Wer einmal den inneren Schweinehund überwinden hat und sich im Zwiebelprinzip kleidet, rausgeht, bewegt und dann reinkommt, richtig durchgeschwitzt und

ausgewert, für den ist das ein Mega-Gefühl. Das kann meiner Meinung nach mit Indoor-Training nicht toppen.

Wie motiviert man sich denn am besten für das Training? Ein einfacher Motivationskick ist Außenorientierung. Wenn ich mich mit gutem Sportequipment eindecke, mir funktionelle Outdoor-Kleidung und Schuhe zulege, macht das gleich mehr Laune, diese auszuprobieren. Es hilft, die Klamotten vorher bereitzulegen und sich mit Freunden zum Sport zu verabreden oder mit dem Lebenspartner ein Sport-Date auszumachen. Das sind kleine, feine Unterstützer: Sich gut vorbereiten, die Sachen bereitlegen, neu einzudecken und dann tun! Nicht lange nachdenken oder drum herum reden, sondern einfach tun!

Wie finde ich heraus, was zu mir passt? Wenn ich es clever und sicher herausfinden will, würde ich mir ein, zwei oder drei Trainerstunden beim Profi leisten. Das ist die professionellste Art, weil ich in kurzer Zeit ausprobieren und herausfinden kann, was mir wirklich Spaß macht, die Techniken

gut vermittelt bekomme und dann allein weiter agieren kann. Ansonsten kann ich nur sagen: ausprobieren.

Am wichtigsten bei der Wahl der Sportart steht der Spaß? Das kommt darauf an, was mein Ziel ist: Wenn ich mich nur bewege, um mich besser zu fühlen, steht ganz klar der Spaß ganz oben. Wenn ich eine gesundheitliche Einschränkung habe, Schmerzen oder Mangelerscheinungen, dann macht es Sinn, gezielter und achtsam zu trainieren und auf alle Fälle im Vorfeld meinen Gesundheitszustand mit einem Arzt oder Therapeuten abzuklären!

Interview: vku

AZ-INTERVIEW mit Eri Trostl



Foto: Markus Bormann

Die Fitness-Fachwirtin ist Inhaberin des Coaching-Büros Bewegungsdimensionen.

Ab aufs Rad! Die schönsten Strecken

Die AZ stellt drei Touren vor, die Sie auch abschnittsweise abradeln können

Wer lieber in die Pedale tritt, statt die Beine zu heben, schwingt sich in den sonnigen Stunden eben aufs Rad und streht eine größere oder kleinere Runde in oder um München.

Radfahren ist gut für den Stoffwechsel und den Kreislauf, es entlastet die Gelenke und beansprucht die Muskeln gleichmäßiger als beispielsweise Joggen. Ebene Radwege und abwechslungs-

reichere Strecken gibt es einige in und um München.

Hier lässt es sich besonders schön fahren:

Praterinsel bis Kloster Schäftlarn: Auch zum Radeln eignet sich die Isar bestens. Eine herrliche Strecke entführt entlang der Isar von der Praterinsel in Richtung Süden bis zum Kloster Schäftlarn. Im Klosterbräustüberl wartet eine deftige Brotzeit oder ein Sportleressen, bevor es wieder zurückgeht. Die Strecke ist einfach gut 17 Kilometer lang, wer flott fährt, braucht für den Hinweg eine gute Stunde.

Der M-Wasserweg: Nicht nur schön anzusehen, sondern gleichzeitig informativ: Der M-Wasserweg führt vom Deutschen Museum nach Gmund am Tegernsee und ist ein Themenradweg. Auf Info-Infotafeln wird der Weg des Münchner Wassers erklärt. Über 68 Kilometer geht es auf Asphalt, Forst- und Schotterwege nach Gmund. S- und Bob-Stationen werden gekreuzt.

Mangfall-Radweg: Immer in Nähe zur Mangfall führt der Weg vom Münchner Ostbahnhof über 63 Kilometer nach Rosenheim. Sehr eben führt die Strecke.



Macht Laune: Unterwegs sein mit dem Pedelec. Foto: Tobias Hase/dpa

Wärme tanken im Wasser



Das Außenbecken im Dantebad sieht doch recht behaglich aus. Foto: SWM/Steffen Leiprecht

Bahnen schwimmen, draußen im Dampfbad liegen: Badezeit ist eigentlich immer

Wie im Sommer fühlen – das geht schon heute. Zum Beispiel im Schwimmbad. Zwar sind die Freibäder aktuell noch zugesperrt – so warm ist es ja dann eben noch nicht draußen. Doch einige Hallenbäder bieten auch einen Außenbereich, der ein kleines bisschen Sommergefühl vermittelt.

Westbad: Das Westbad ist perfekt für jeden Geschmack, jedes Alter und jede Absicht – mit einem 25-Meter-Sportbe-

cken und zwei zusätzlichen Schwimmbahnen. Im großen Außenbecken kann geschwommen und entspannt werden. Im Westbad zahlt man für eine Tageskarte 13,60 Euro, darin sind die Schwimmhalle und die Saunalandschaft enthalten. Wer nur abends noch kurz ins Wasser möchte, zahlt 5,60 Euro. Das „Spätschwimmer“-Ticket gilt ab 22.30 Uhr.

Dantebad: Das „Dante“ ist ein Winter-Warmfreibad mit einem 50-Meter-Draußen-Bekken, in dem es einem auch dann nicht friert, wenn es draußen noch kalt ist. Dazu gibt es ein warmes Erlebnisbecken, einen Fitnessraum und eine große Saunalandschaft. Eintritt: 8,60 Euro.

Nordbad: Auch das Nordbad verfügt über einen großen Außenbereich mit Strömungskanal, Sprudelliegen und Massagedüsen. Sportlich geht es dann aber drinnen zu, auf der 33-Meter-Sportschwimmbahn.

In das Nordbad kommt man für 5,30 Euro am Tag.

Trimm dich! Auf dem Pfad!

Den Rücken trainieren und Kraft aufbauen: Das geht an öffentlichen Geräten

Wer nicht nur seine Ausdauer trainieren möchte, sondern auch seine Muskeln spielen lassen will: Trimm-dich-Pfade sind die perfekte Mischung aus Natur, abwechslungsreichen Übungen und Spaß.

Geräte und Stangen dienen dazu, den Körper ganzheitlich zu bewegen und zu trainieren. Praktisch ist dabei, dass man keine eigenen Geräte dazu braucht – und es auch nichts kostet. Wer allerdings lieber ungestört trainiert, sollte sich das Training auf dem Trimm-dich-Pfad noch einmal überlegen. Denn andere können natürlich zuschauen.

Aber Sporteln ist gesund – und da muss man gar nicht gschamig sein, wenn man mal etwas angestrengter ausschaut. Das gehört dazu, wenn man sich etwas Gutes tut.



Diese zwei Damen haben Schwung. Foto: Jochen Lübke/dpa/rnn

Trimm-dich-Pfad „Isarauen“: Nahe Isar und Candidplatz

liegt der wohl bekannteste Münchner Trimm-dich-Pfad mit vielen abwechslungsreichen Fitnessgeräten.

Fitnessparcours im Ostpark: 500 Quadratmeter fasst das Fitnessareal im Ostpark nahe des Michaelibads. Der Deutsche Olympische Sportbund war an der Entwicklung beteiligt. An verschiedenen Stationen können Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden.

Fitnessparcours im Südpark: Die Sportstationen mitten im Südpark wurden erst vor wenigen Jahren komplett erneuert. Elf verschiedene Geräte laden zum Sporteln ein.

AOK-Bewegungsinself im Olympiapark: Direkt am Olympiapark (Willi-Gebhart-Ufer, gegenüber des See-Restaurants) hat die gesetzliche Krankenkasse AOK eine Bewegungsinself mit neun modernen Stationen entwickelt, darunter Kniebeuge mit Wackelplatte, Reifenlaufen und Slackline.

DARF ES MAL ETWAS ANDERES SEIN?

Von Klettern bis Minigolf

Wer Sport und Spaß verbinden will – es gibt jede Menge Möglichkeiten.

Klettern und Bouldern: Bei der Trendsportart Bouldern wird ohne Seil auf Zimmerhöhe geklettert, aber immer nur einige Stufen. Schnupperstunden und Kurse gibt es zum Beispiel in der Boulderwelt am Ostbahnhof, im DAV Kletter- und Boulderzentrum oder im Kletter- und Boulderzentrum München Süd in Sendling. Alle drei Hallen verfügen über einen Außenbereich.

Inlineskaten: Inlineskaten und Rollschuhfahren ist ein Spaß für jede Altersgruppe, gut geschützt versteht sich, mit Helm und Schonern. Ebener Asphaltboden ist für ungeübte Fahrer besonders wichtig. Ideale Skating-Strecken sind die vielen Wege im Olympiapark, die Ruderregattastrecke, eine Runde um den Flugplatz Schleifheim.

Frisbee und Badminton im Park: Total albern? Keineswegs! Viele Jugendliche in den Münchner Parks machen es vor, nehmen eine Frisbee, den Volleyball oder die Badminton-Schläger mit und powern sich eine Runde aus.

Tennis gespielt und schon seit 20 Jahren keinen Schläger mehr in der Hand gehalten? Einige Tennisplätze in der Stadt bieten Ermäßigungen, etwa für Senioren, Studenten und Schüler (z.B. Tennisplatz am Olympiapark, ☎ 30 67 2689)

Tennis spielen: Früher mal