

Zeitschrift: Badener Neujaarsblätter
Herausgeber: Literarische Gesellschaft Baden; Vereinigung für Heimatkunde des Bezirks Baden
Band: 80 (2005)

Artikel: Von Freiübungen zu Bodyforming und Workout
Autor: Küng, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-324818>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Von Freiübungen zu Bodyforming und Workout

Walter Küng

«Hallo, schön, dass du da bist, du kannst dich gleich oben in der Garderobe, du weisst ja, wo sie ist, bereit machen. Ich bin Jeff!» Dass man sich duzt unter Turnerfreunden, war und ist mir ja bekannt, aber die Freundlichkeit, der beinahe ansteckende sportlich-gesunde Blick, ist mir neu. Ich gehe eine Treppe hoch, gehe einer Musik entgegen, mit harten Bassklängen, für mein Ohr zu lauten Akkorden und einer menschlichen Stimme, die das alles noch bei weitem übertönt! Eine Frau steht vor einer Gruppe Turnerinnen und Turner, befehlsartig schreit sie Worte, Sätze, zeigt vor, was zu turnen ist, und die Turnerinnen und Turner, nein, es sind nur Frauen, stelle ich beim genaueren Hinsehen fest, lassen sich von der Stimme antreiben, sie steigen unablässig auf das je vor ihnen liegende Podest, rhythmisch, die Arme, die Beine, der Blick, eigentlich der ganze Körper ist in Schwung und Takt, one, two, three, four and five and once more, aber jetzt schneller and hey come on und ...! Klar und auffordernd der Ton der Stimme, er weckt Erinnerungen an schon längst vergangene militärische Grunderfahrungen und Übungen. Die Musik, die kenne ich doch von der Streetparade oder ähnlichen Veranstaltungen, und diese Schar Turnerinnen, pardon, die heissen ab jetzt Trainierende!, offensichtlich stehe ich perplex, erstaunt und voyeuristisch vor ihnen! Betrachte sie wahrscheinlich mit einem fragenden, für sie nicht ganz verständlichen Ausdruck! Aber auch sie schauen mich an, während sie sich rhythmisch bewegen. Aber ich bin ihren Blicken schutzlos ausgesetzt! Doch sehe ich richtig? Ein feines Lächeln steht in ihren Gesichtern. Ist es der Stolz und die Zufriedenheit über die schon erbrachte Trainingsleistung, oder ist es gar ein kleines Mitleid mit mir, dem Anfänger, der so komisch dasteht und schaut – mit einem leichten Gefühl von Unsicherheit öffne ich die Garderobentür und verschwinde schnell dahinter! –

«Hey, ciao, wusste gar nicht, dass du auch hier trainierst!» begrüsst mich eine mir sehr bekannte Stimme, «ich habe das Schwierigste schon hinter mir, aber jetzt kommt das Schönste!» Und wie er vor mir steht, das Badtuch und das Duschgel in der Hand, nackt! Er präsentiert einen nahtlos gebräunten und sicher, wie ich mir

das so vorstelle, vom regelmässigen Training attraktiv entwickelten Körper. «Weisst du, Iwan ist auch hier, und selbst, was ich nie gedacht hätte, der Fritz, den kennst du doch auch, trainiert ganz vergiftet! Also, ein schönes Training! Ciao!»

Schnell ziehe ich mich um. Immer weitere Trainingskollegen kommen in die Garderobe, man sagt sich locker «hallo». Offensichtlich kennt man sich, oder tut man nur so? Einige kehren vom Training – ihre Tenues sind ziemlich verschwitzt – zurück, und andere, wie in meinem Fall, machen sich erst dazu bereit. Rasch öffne ich wieder die Türe, die harte Musik und die Blicke der Trainierenden nehmen mich wieder in Empfang, zielbewusst gehe ich, den Blick irgendwie ins Nichts gerichtet, an ihnen vorbei, dann die Treppe nach unten, wo mich Jeff empfängt. Er bittet mich an einen kleinen Tisch, darauf liegen diverse Formulare. «Das gehört halt auch dazu», sagt er fast entschuldigend, «aber damit lerne ich dich besser kennen, und ich kann gezielter auf deine Möglichkeiten und Interessen eingehen und dir ein individuelles Trainingsprogramm erstellen!» –

«Ja nun, wo liegt dein Interesse? Weshalb kommst du ins Training? Was sind deine Ziele? Bodyforming? Fettverbrennung auch? Wie hast du es mit der Ausdauer, dem Cardio Training? Interessieren dich unsere Group-Fitness-Angebote? Zum Beispiel Spinning, Walk oder Aquabic? Oder Cycling, Own Zone, Move Own Zone, Dance Aerobic, ja, was haben wir noch: Step, Step & Tone, Power Low, Body-pump, Fatburner, Rückengym, Power Yoga und FILA Kickpower zum Beispiel! Wie häufig möchtest du trainieren, was stellst du dir vor? Hast du irgendwo, irgendwelche Beschwerden oder Vorbehalte von deinem Arzt? Gut, du bist Radfahrer, dann bieten wir Easy Cycling, Own Zone Cycling, das habe ich ja schon gesagt, und natürlich Power Cycling an! Und wenn du dann ein wenig trainiert bist, empfehle ich allen einen Physical-Fit-Test, das lohnt sich. Mit den Resultaten kannst du dein Training optimieren, und eine individuelle Erfolgskontrolle wird dir möglich sein. Super, oder? Und sollte dich ein Ausdauertraining interessieren, haben wir auch die Möglichkeit eines Laktatstufentests, damit kannst du anschliessend deinen Trainingsbereich ziemlich optimal festlegen! – Alles klar? Ja, wo willst du nun anfangen? Am einfachsten wäre, als Einstieg, zehn Minuten Warm up auf dem Step und dann an den verschiedenen Maschinen gezielt alle deine Körperteile und ihre Muskeln zu trainieren! Alles klar? Super! Und zum Schluss fünfundzwanzig Minuten Ausdauer! – Dann beginnen wir doch gleich!» – «Individuell», denke ich noch und starte mit meinem Warm up.

Vor gut fünfunddreissig Jahren war ich Mitglied in einem Turnverein. Es war dies zur selben Zeit, als ich das Lehrerseminar Wettingen besuchte. In diesem Verein, es war der Seminarturnverein, wurde mir, ich war neunzehn Jahre alt, das Amt des

Oberturners anvertraut. In diversen Ausbildungskursen, sowohl auf kantonaler wie auch eidgenössischer Ebene, bereitete ich mich gewissenhaft auf dieses Amt vor. Wie eine Turnstunde, eine Übungseinheit zu planen und zu gestalten sei, das wurde mir alles ordentlich beigebracht, und ich konnte in meiner Oberturnertätigkeit das Gelernte auch umsetzen: Einlaufen, Freiübungen, Kraftübungen, zum Beispiel mit dem Medizinball, zur Stärkung der Muskulatur in den Armen, Ausdauerlauf, wenn immer möglich draussen in der Natur, Fahrtspiele, wie das damals hiess, aber auch Konditionstrainings in der Halle mit Seilhüpfen, Sackmesser, Liegestütze, Liegen-Rennen-Liegen und schlussendlich, was unbedingt zu einer solchen Turnstunde gehörte, Spiele, Bänklifussball zum Beispiel. – Der Höhepunkt meiner Oberturnertätigkeit aber wurde die Teilnahme an einem Turnfest. Als Paradedisziplin des Seminarturnvereins galt seit jeher die Körperschule. Darin war der Verein immer vorbildlich und kam von den Turnfesten immer mit hohen Noten zurück. Ich spürte sehr genau, was von mir verlangt und erwartet wurde. Es galt nun mit meinen Turnern eine Bewegungs-Choreografie, untermalt mit Musik, zu erarbeiten: verschiedene Laufformen, Traben, Rennen, Springen oder Hüpfen zum Beispiel, und dies in verschiedenen Gruppenformationen, dazwischen immer wieder Freiübungen, Dehnen, Strecken, Wippen, Drehen, für die Beine, die Arme und den Rumpf! Die Leichtigkeit, das Beherrschen der Übungen und des Körpers, Eleganz und Gleichzeitigkeit waren für die Beurteilung der Körperschule die wichtigsten Kriterien für die Jury.

Alles, was ich hier lernte, prägte auch meine Turnstunden während meiner kurzen Zeit in der Ausübung des Lehrerberufs. Es prägte aber auch mein Verständnis von Turnen, Bewegung und körperlicher Ertüchtigung!

Seit über vier Jahren bin ich jetzt ein regelmässiger Gast eines Fitness-Studios. Und ich muss gestehen, es bereitet auch Spass und Freude, was ich mir zu Beginn schwerlich vorstellen konnte. – Vieles hat sich geändert, Begriffe, Wörter für Bekanntes und Gewohntes werden nun in englischer Sprache formuliert und schon bald wieder von einer Kombination aus Japanisch und Englisch abgelöst. Körperliche Ertüchtigung, eben die Wellness, gehorcht den Marktgesetzen und muss immer wieder neue Angebote in die Studios werfen. Und doch, verändert sich wirklich etwas? Immer wieder beobachte ich, wie sich Trainierende vor die allgegenwärtigen Spiegel stellen, kurz einen Blick nach links und rechts werfen, sich sehr schnell unbeobachtet fühlen und mit der Inspektion ihres Körpers beginnen: Stimmt die Haltung? Oder hat sich etwas verändert? Der Bauch etwa? Eine kleine, fast unscheinbare Bewegung, eine neue Pose und, welch eine Überraschung, die Muskeln haben doch Gestalt bekommen! Die kleine Eitelkeit, der noch vorsichtige Stolz, die Zu-

friedenheit über das mühsam, mit viel Fleiss und Schweiss Erreichte und das nun bescheiden in die gewollte Richtung wachsende Selbstbewusstsein lässt verständliche und wohlbekannte, nein, allzu bekannte menschliche Züge und Bedürfnisse spüren!

Und ist das nicht gut so?