G weida!

Krampf oder Kult? Wir haben den Kabarettisten, Berufsgrantler und Sportler Harry G eingeladen, den Fitnessparcours in den Giesinger Isarauen zu testen. Sport und Spaß in sieben Akten.

TEXT Elisa Holz **FOTOS** Sonja Herpich

Die Luft ist lau, die Blumen blühen und der Mittlere Ring rauscht frühlingshaft hinter den Bäumen vorbei. Wer will an so einem Tag im Fitnessstudio auf dem Laufband vor sich hinrennen und auf einen Bildschirm starren? Markus Stoll auf jeden Fall nicht. Der Schauspieler und Kabarettist, besser bekannt als Harry G, „zergrantelt“ auf Youtube und der Bühne so ziemlich alles, was anderen auch nur ansatzweise wichtig sein könnte: die Wiesn, Weißbier und überhaupt München und seine Isarpreußen. Wäre Harry G ein Philosoph, dann eher so der Typ Friedrich Nietzsche mit seinem sprichwörtlichen Hammer, der immer voll draufhaut. Sein Erfinder Markus Stoll hingegen lässt – zumindest was seine Sportphilosophie angeht – Gnade walten. Jeder soll nach seiner Fasson glücklich werden. Für den Bergläufer, Rennradler, Mountainbiker, Kickboxer, Free-Skifahrer, Tennis- und Ex-Basketballspieler hat Sport mit Entdeckergeist, Herausforderung und Abenteuer in der Natur zu tun. Aber wie viel Abenteuer steckt in so einem Open-Air-Fitnessstudio wie dem Fitnessparcours in den Giesinger Isarauen? Die charmante Anlage im Retro-Look ist ziemlich beliebt – bei Isarjoggern, Kraftprotzen und Spaziergängern, die im Vorbeigehen schnell mal ein paar Sit-ups machen. Für den Sportphilosophen Stoll ist das Trimm-dich-Konzept und sein Revival in den vergangenen Jahren ein schönes Bild für das ewige Hin und Her oder besser Vor und Zurück des Lebens. Erst erfindet der Mensch das Fitnessstudio mit abgefahrenen Hightechgeräten, nur damit jetzt alle plötzlich wieder Sport mit möglichst wenig Schnickschnack an der frischen Luft hypen. „Die Menschheit hat einfach zu viele Möglichkeiten. Jetzt ist halt mal wieder Purismus angesagt. Rausgehen, mit Eigengewicht trainieren – und alle so: yeah!“ Wie „yeah“ der altgediente Fitnessparcours mit den vielen Stationen für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit ist, soll Markus Stoll als meinungsstarker Profi für uns beurteilen. Auf die kleine Laufrunde zum Warmmachen möchte er gerne verzichten: „Joggen ist für mich wirklich der dümmste Sport der Welt.“

1

HÄNGEPARTIE

Klassische Dehnübungen sind für Markus Stoll alias Harry G allenfalls ein notwendiges Übel. Schließlich kann man sich auch entspannt am Ast hängend in Schwung bringen für die bevorstehenden Herausforderungen auf dem Giesinger Fitnessparcours.

2
STARTSCHUSS

Die Slalomstrecke könnte auch auf jedem Spielplatz stehen. Man muss die in Reihe hängenden Reifen ins Schwingen bringen, um sich dann möglichst elegant durchzuschlängeln. Leichtes Spiel für Harry G, der zwischendurch sogar noch Zeit findet, ein bisschen James Bond zu mimen: „Wenn man diesem Ding als Kommissar begegnet, kommt man in Bewegung.“

„Ich brauch’s jetzt nicht. Aber super, dass es so was gibt. Wer die nötige Disziplin hat, kann hier fit wie ein Turnschuh rausgehen.“

Geht’s no?

4
AUSSICHTSSACHE

Der Stufenturm kann einen schon ins Schwitzen bringen. Fortgeschrittene sollten bis zu zehnmal die Treppen hochrennen und von oben dann möglichst schnell an der Stange wieder nach unten gleiten. „Wenn man Feuerwehrmann werden will, ist das eine gute Sache“, findet Harry G – familienbedingt selbst ein großer Fan von „Feuerwehrmann Sam“, dessen eigentliche Aufgabe es ist, die Beziehung gestresster Eltern zu retten.

3
BALANCEAKT

Beim Zielwerfen gibt es zwar noch die auf dicken Stahlfedern befestigten Standflächen, aber der dazugehörige Ball fehlt und die Ringe sind abmontiert. Egal. Man kann auch so sein Gleichgewicht trainieren, zum Beispiel mit der Finger-an-die-Nasenspitze Übung, die bei Gesetzeshütern besonders beliebt ist.

Ab Herbst ist Harry G mit seinem neuen Programm „HOAMBOY“ unterwegs. Alle Infos und Tourdaten unter www.harry-g.com

Wos soi der Schmarrn?

5
DURSTSTRECKE

Zwei Meter freihändig auf der Pedalstrecke strampeln ist zwar gut für das Koordinationsvermögen, aber Harry G fühlt sich auch „irgendwie behämmert“. Wie jemand, der statt eines Fahrrads nur zwei Pedale zur Verfügung hat. Es dauert, bis Markus Stoll in den Flow kommt, dann ist das Trainingsgerät eben doch ganz lustig – vor allem, wenn ein Stock zur Hand ist.

7
KRAFTPROBE

Gewichtestemmen findet Harry G wirklich uneingeschränkt geil. Schließlich geht es im Sport letztendlich doch immer darum, Gewicht zu bewegen – und wenn es nur das eigene ist. Beim Armstrecken war das Eisengewicht noch schwerer als das Eigengewicht, aber an der Klimmzugstange ist Harry G nicht mehr zu halten.

Geh schleich di!

6
SPIELWIESE

Bei dieser Station handelt es sich – anders als das Bild vermuten lässt – nicht um eine Kletterwand, die Trompe-l’Œil-mäßig in die Wiese gepinselt wurde, sondern um ein Hüpfspiel, das die Beweglichkeit fördern soll. „Das ist doch voll Turnvater Jahn“, vermutet Harry G und zeigt, wie man sich auf diesem Springfeld besonders anmutig fortbewegen kann.

Fitness umsonst und draußen

FIT IM PARK
Volleyball, Gymnastik, Yoga und mehr mit professionellen Trainern in vier städtischen Parks. Mai bis September, Infos unter www.muenchen.de („Fit im Park“)

FREELETICS
Effektives Fitnesstraining in der Gruppe. Münchner Gruppen über Facebook („Freeletics München“)

TISCHTENNIS
Tischtennisplatten in der Nähe finden unter www.pingpongmap.net

LACHYOGA
Jeden Sonntag von 11 bis 12 Uhr auf der Wiese neben dem Rosengarten im Westpark

BLADE NIGHT
An 18 Montagen zwischen Mai und September auf eigens gesperrten Straßen. Infos unter www.greencity.de