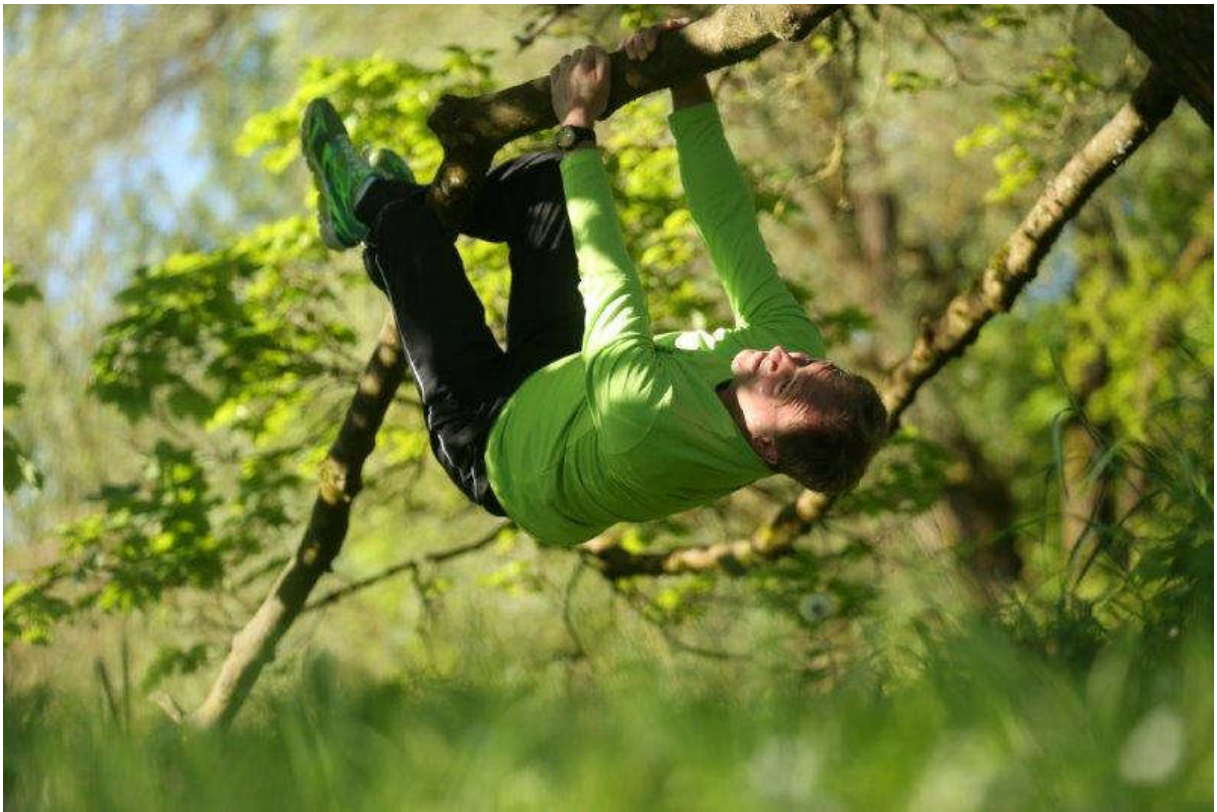


# RAUS MIT EUCH!

*Richard Felbermeier*



Quelle: [www.gustl-magazin.de](http://www.gustl-magazin.de)

Autorin: Petra Neumaier

# RAUS MIT EUCH!

## Schön & Gesund

*Wie ein Kind: Barfuß im Sand springen, auf einem Bein den Hang hinaufhüpfen, am Ast des Baumes hängen. An der Stange Klimmzüge machen, auf dem vermoosten Baum balancieren – vorwärts, rückwärts und sogar seitlich. Man erinnert sich der Bewegung, des Spaßes, der Spannung nach vermeintlichem Erwachsenseinmüssen, nach der zunehmenden Bequemlichkeit und dem Überfluss an technisch perfektionierten Fitnessgeräten. Dabei ist alles, was man braucht, um beweglich und fit zu bleiben, quasi vor der Tür! Deshalb heißt die neue Trendsportart ja auch: „Outdoor-Fitness“. So viel und noch mehr ist hier möglich, auf Spielplätzen und im Wald. „Die Natur ist das perfekte Fitness-Studio um mit allen Sinnen zu trainieren – und frische Luft gibt's gratis dazu“, lacht Trainer Richard Felbermeier, der diesen Sport in Volkshochschulen des Landkreises anbietet.*



Ein kleines Paradies ist die Aubinger Lohe. Eines, das seine sanften Hügel unter eine weiche Decke von bunten Wiesen und dichten Wäldern kuschelt. Würzig ist ihr Atem, pulsierend ihr dunkler Boden, der unter jedem Schritt nachgibt. Richard Felbermeier joggt voraus. Federleicht, obwohl es nach oben geht. Genau wie alles, was mit Sport und Bewegung zu tun hat, scheint er hier jeden Baum und jeden noch so kleinen Pfad genau zu kennen. Die Aubinger Lohe ist für ihn das ideale Trainingsgebiet um Outdoorfitness zu betreiben – „natürlich geht das in jedem anderen Wald auch“, sagt er, ohne nach Luft schnappen zu müssen.



Dass der drahtige 58-Jährige sein ganzes Leben lang Sport getrieben hat, ist nicht zu übersehen – und zu überhören schon gar nicht. Begeistert und mit einem schier unerschöpflichen Vorrat an Beispielen und Bewegungsstudien, erzählt er von seiner Leidenschaft, die ihn privat wie beruflich ausfüllt. Als aktiver Sportler und vor allem als Lehrer. Die Liste seiner zahlreichen Ausbildungen in diesem Bereich ist lang. Vorreiter war Richard Felbermeier sogar im gesamten Münchner Westen mit seinen Schulungen im Nordic-Walking! Weitere Trainertätigkeiten reichen vom „Happy Running“ über „Gehirnfitness“ bis hin zum „Jonglieren“. Einer seiner Schwerpunkte ist seit 2012 „Outdoor-Fitness“. Weil man damit ohne Aufwand gleich vier Grundlagen des Sports erfüllen kann: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.





Die erste Station ist schnell gefunden: Der Spielplatz ist verwaist. Perfekt, um hier einen Trainingszirkel anzubieten. „Natürlich nur, solange keine Kinder da sind“, sagt der mehrfache Familienvater und treibt ein bisschen zur Eile. Denn hier, wie auch im Wald und auf den Wiesen gilt der Grundsatz: Keinen stören und nichts zerstören! Weil sich schon Kinderstimmen nähern, hüpf Richard Felbermeier sogleich im Sand („das trainiert die Fußgelenke und Nebenmuskeln – barfuß wär’s noch besser“) – um gleich danach, auf die Sitzfläche der Schaukel gestützt, Liegestütze zu machen. „Da sind auch die kleinen Muskeln aktiv, um Spannung und Gleichgewicht zu halten“, sagte er und schiebt ein begeistertes „Herrlich!“ hinterher. Hangeln und Aushängen funktioniert an der Stange, aber auch an einem Baum, der seine Äste dafür perfekt waagrecht ausgebreitet hat. Richard Felbermeier nimmt auch dieses Angebot an. „Die Arme über dem Kopf: Das macht man im Alltag ja nicht mehr“, sagt der Trainer, für den elektronisch bedienbare Kofferraumdeckel ein Gräuel sind. Weil die Technik auch hier dem Menschen die Bewegung abgenommen hat. „Und dann wundern sich die Leute, wenn die Schultern steif sind und wehtun.“



Vorbei an der von Flechten ergrauten Tischtennisplatte und mit dem entzückten Ausruf: „Die ist perfekt für umgekehrte Klimmzüge“, geht es jetzt also in den Wald. Auf einen kleinen Pfad, an dessen Seite ein Baumstamm liegt. Dass wir hier balancieren, ist nur ganz natürlich. Aber auch rückwärts, seitlich und entgegengesetzt zu zweit? Da ist doch ein bisschen mehr Balance nötig. Über Wurzeln mit hoch angezogenen Knien springend und auf Baumstümpfe steigend, werden noch ein paar schwere Äste gestemmt, auf Hand und Fuß balanciert und im Wettkampf an beiden Enden gezogen. Im gemütlichen Tempo, dabei jedoch kleine Zweige oder Tannenzapfen jonglierend, geht es weiter zum heute letzten und vielseitigsten Fitnessgerät: der Parkbank. Ein intensives Trainingshilfsmittel, wie sich herausstellt, für Beine, Po, Bauch und Arme. Und sogar mit Aussicht!



Die Lungen vollgepumpt mit frischem Sauerstoff und inspiriert von den vielen Trainingsmöglichkeiten, wird jetzt erst einmal ausgeschnauft. Für Richard Felbermeier die Gelegenheit, noch ein Plädoyer für regelmäßige Bewegung zu halten, die Blutzucker und Blutdruck senkt, die Bildung von Vitamin D fördert, Stress abbaut, Depressionen in Zaum hält und sogar Alzheimer verlangsamt. Und die auch ihn selbst bislang vor Gelenkschmerzen bewahrt hat. „Dehnen und Kräftigen ist in jedem Alter wichtig“, sagt der Trainer, der Kindergartenkinder und 80-jährige Senioren in seinen Kursen schult. Aber dann muss der Profisportler zum Schluss doch nach Luft schnappen. Denn laut Befragungen würden die meisten Menschen lieber Diäten machen, zu Tabletten greifen oder sich Spritzen geben lassen, als sich zu bewegen. Richard Felbermeier schüttelt den Kopf. Dass jeder schlank, fit und gesund sein will, aber dafür seine Lebensweise nicht verändern möchte, ist für ihn nur der Beweis: „Sogar im Denken sind diese Leute unbeweglich“. Petra Neumaier



Tipps für die tägliche Ration Sport:

1. Bewegung wie tägliches Zähneputzen in den Alltag einplanen.
2. Treppensteigen statt den Lift benutzen.
3. Eine Haltestelle vor dem Ziel aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß gehen.
4. Nicht den nächstgelegenen Parkplatz ansteuern.
5. Um den „inneren Schweinehund“ gar nicht „bellen“ zu lassen, noch Am Arbeitsplatz die Sportsachen anziehen oder zumindest unüberwindbar in den Hauseingang legen. Richard Felbermeier: „Wer erst einmal nach der Arbeit das Sofa erreicht hat, steht nicht mehr auf.“
6. Jeden Tag eine Stunde lang streng gehen. An sieben Tagen in der Woche und bei Wind und Wetter. Wer erst einmal daran gewöhnt ist, wird es nicht mehr missen wollen.