

SWR2 Feature am Sonntag

Als die Deutschen fit geworden

Die Trimm-dich-Bewegung

Von Wiebke Keuneke

Sendung: Sonntag, 15. März 2020, 14:05 Uhr

Redaktion: Walter Filz

Regie: Wiebke Keuneke

Produktion: SWR 2020

SWR2 Feature am Sonntag können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-feature-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Wiebke-Reportage 1:

jetzt muss ich aber auch wirklich langsam wirklich mal ´n bisschen losjoggen... sonst wird´s wirklich kalt. – So. – (*Sportmachgeräusch*) Ich muss gestehen, ich bin zur Zeit nicht wirklich fit. (*Sportmachgeräusch*). Januar ist jetzt auch nicht mein bevorzugter Laufmonat... oder Sportmonat... oder Draußen-Monat. Aber gut...

(*Sportmachgeräusch*) Hier gibt´s so ´ne Abzweigung im Wald (2x) – ich glaube, das ist der Weg für alle Spaziergänger mit Hund. (*Sportmachgeräusch*) – Ach ja: Ich merk jetzt schon – das wird ne anstrengende Stunde werden. (*Sportmachgeräusch*)

Donath 1 – 20 Sek.

Ja mein Name ist Lars Donath. Ich leite den Arbeitsbereich für trainingswissenschaftliche Interventionsforschung an der deutschen Sporthochschule und ich selber war noch nicht auf der Welt, als die Trimm-Dich-Bewegung losging, habe aber sehr gute Erinnerungen, das bei einigen Joggingausflügen immer mal zu integrieren. Allerdings sehr nachlässig: Ich hätte das durchaus häufiger machen kommen.

Musik:

Led Zeppelin „Whole lotta love“ + Roy Black "Dein schönstes Geschenk"

simultan

Erzähler 1:

Ernte 23 in der Hand, Mariacron im Glas, Pril in der Spülschüssel. Ford Capri in der Garage, Erich von Däniken im Bücherregal. "Wünsch dir was" im Fernsehen. Led Zeppelin und Roy Black an der Spitze der Hitparade. - Bundesrepublik Deutschland Anfang 1970.

Ansage

Als die deutschen fit geworden - Die Trimm-dich-Bewegung

Feature von Wiebke Keuneke und Mark Dienen

Wiebke - Reportage 2

W:

So, hallo, also ich bin Wiebke und ich mach heute das erste Mal in meinem Leben eine Trimm-Dich-Pfad. Ja, habe ich noch nie gemacht. Als ich geboren wurde, war der schon fast wieder nicht mehr so angesagt. Aber ich wohne in Berlin, da habe ich mir einen rausgesucht, in Berlin, Grunewald. Und hier steht am Anfang des Trimm-Dich-Pfads eine Stele, auf der steht: „Wir freuen uns, dass Sie auf unserem Trimm-Dich-Pfad etwas für ihre Fitness und Gesundheit machen wollen. Ihr Forstamt Grunewald.“ Und: „Patenschaft dafür hat übernommen der Zehlendorfer Turn- und

Sportverein von 1888.“ Und weil es ja total langweilig ist, wenn man sowas alleine macht, habe ich mir jemanden mitgenommen. Mark!

M:
Hmmm

W:
Hallo Mark.

M:
Hallo. Hallo.

W:
Das Gute an Mark ist, dass er dieses Jahr fast so alt ist, wie die Trimm-Dich-Bewegung, die wird dieses Jahr 50 Jahre. Wie alt wirst Du?

M:
Ich werd` dieses Jahr 48 Jahre. Also, tatsächlich fast so alt wie die Trimm-Dich-Bewegung.

W:
Und: Wir haben auch noch wen mitgebracht. Und zwar ganz im Sinne der Trimm-Dich-Bewegung, die ja eine Massensportbewegung war und für alle Generationen,...

O:
mmuudeeeeeiii

W:
... haben wir unsere beiden Söhne mitgebracht. Der eine sagt´s hier schon...

O:
... ddai...

W:
... Otto Flynn. Hast DU nicht so Lust auf Trimm-Dich-Bewegung?

O:
... hewww www...

W:
Nee?! Und wie heißt Du?

F:
Fritz!

W:
Und wie alt bist Du?

F:
Vier!

W:
Und was machen wir jetzt gleich?

F:
Sport!

W:
Super. Sehr gut. Und der Fritz und Otto, Mark und ich – wir machen das jetzt zusammen und nehmen euch mit. Mal sehen, was passiert.

Zitatorin

Der Wiederaufbau des westdeutschen Sports in den 50er Jahren erfolgte fast ausschließlich als ein in Sportvereinen organisierter (amateurhafter) Spiel- und Wettkampfbetrieb mit einheitlichen – auf Leistung, Disziplin und Askese ausgerichteten – Orientierungsmustern. Da Alternativen nicht vorhanden waren, haben sich nur diejenigen sportlich engagiert, die sich mit dem vereinsorganisierten und wettkampfmäßigen, nach „Disziplinen“ unterteilten Sport anfreunden wollten und konnten: Das waren vorrangig männliche Jugendliche und junge Erwachsene im besten körperlichen Leistungsalter, die größtenteils aus der sozialen Mittel- und Oberschicht stammten. Insofern war der Sport zu dieser Zeit in hohem Maße sozial selektiv. - Verena Mörath. Die Trimm-Aktionen des Deutschen Sportbundes zur Bewegungs- und Sportförderung in der BRD 1970 bis 1994.

Erzähler:

Fett waren sie geworden. Die Wohlstandsdeutschen. Anfang der siebziger Jahre. Fett, bewegungsfaul und infarktgefährdet. Da musste was getan werden. Auch weil die Olympischen Spiele anstanden. 1972 in München. Da musste noch mehr getan werden. Die Bundesdeutschen sollten in Bewegung kommen. Massenbewegung.

Wiebke - Reportage 3

W:
Mark, hast Du schon mal in Deinem Leben einen Trimm-Dich-Pfad gemacht?

M:
Ob ich es schon mal richtig absolviert hab`, weiß ich nicht, weil meine erste Erinnerung an Trimm-Dich-Pfade... Du hast ja schon gesagt: Ich bin auch schon fast 50! -.sind tatsächlich so verrottete Baumstämme im Wald irgendwie. Also das war also ich habe die Pfade wahrgenommen in meiner Kindheit schon – bei irgendwelchen Sonntagsspaziergängen, aber... Hab das auch versucht,

auszuprobieren, aber meistens ragten da nur irgendwelche vermodernden Stümpfe aus dem Boden oder sowas. Und von daher: Dieser Trimm-Dich-Pfad hier ist jetzt nach langer Zeit auch der erste, den ich... absolvieren werden.

W:

Dann lass uns mal loslaufen, oder?

Zitatorin

In den 60er Jahren wurde die Entwicklung des Breiten- und Freizeitsports maßgeblich durch die Aktion „Zweiter Weg“ geprägt. Dieser „Zweite Weg“ muss als Ergänzung des „ersten Wegs“ begriffen werden, jenes organisierten Sports, der vor allem auf Wettkampfangebote und Leistungsförderung in den Vereinen ausgerichtet war und als nicht ausreichend angesehen wurde, um breiteren Bevölkerungsschichten bei zunehmender Freizeit die Ausübung von Spiel und Sport zu ermöglichen. Die Impulse zur Breitensport-Initiative „Zweiter Weg“ gingen eindeutig von Akteuren des Deutschen Turnerbunds (DTB) sowie der Deutschen Sportjugend (DSJ) aus

Wiebke - Reportage 4

M:

... (*Sportmachgeräusch*)...ich weiß nicht, ob Du das schon gesehen hast, aber es steht vorne ein Tipp hier... also wenn man den Pfad beginnt, dass man den ganzen Pfad, den ganzen Parcours erstmal zweimal ablaufen soll, um warm zu werden. Ich glaube: Danach bin ich schon im Sack, aber... ähm... Und danach erst an die, an die erste Station, die wir jetzt alle schon mal passieren. Hier kann man schon mal lesen. Hier ist... erste Station ist... au! Überraschend... ist Weitsprung!

W:

Um ganz ehrlich zu sein Den Tipp befolgen wir jetzt nicht, weil mein Fitness- Niveau zur Zeit das nicht aushalten würde, dass ich zuerst zwei Runden laufe.

Erzähler

Trimm! Dich! Fit!

Zitatorin

Aber nicht allein der Fakt, dass der organisierte Sport lediglich „für wenige“ offen stand und in Zukunft ein „Sport für alle“ werden sollte, veranlasste den DSB zu dieser ersten Breitensport- Kampagne. Gleichzeitig sahen die damaligen Akteure im Sport ein gesellschaftliches Korrektiv: denn angesichts der zunehmenden Freizeit – zwischen 1950 und 1960 verringerte sich die wöchentliche Arbeitszeit von 48 Stunden auf 44,5 Stunden, es gab mehr Urlaubstage – befürchtete man, dass die gewonnene freie Zeit viele Menschen zu Passivität verleiten könnte. Im Gegensatz zu den 50er Jahren war beispielsweise auch das Fernsehen zur bedeutenden Freizeitbeschäftigung avanciert. Der Sport wurde deshalb als eine Möglichkeit

bezeichnet, die „es jedem Einzelnen erlaubt, nach individueller Wahl seine freie Zeit zu gestalten und somit zur Bewältigung der Freizeitnot beizutragen.“

HIER ERSTER TRIMMY WERBESPOT -

Erzähler

Ein ganzes Land in Freizeit-NOT. Die „NOT“-Lösung kommt vom Deutschen Sportbund. Dessen Visionär ist Jürgen Palm. Sein Anfang der 70er Jahre extrem provokantes Credo lautet: Jeder kann Sport treiben. Und „Jeder“ meinte „Jeder!“. Auch Behinderte, Ältere, Übergewichtige, Ängstliche. – Die Pummelrepublik ist irritiert. Bisher zählten nur sportliche Siegertypen.

Donath 7 – 46 Sek.

Also ich glaube, mit dem Sportbund in den 60er, 70er Jahren (... auch mit dem damaligen Leiter, dem Willy Daume) hat man versucht, den Fokus – auch geprägt durch die Nationalsozialisten und eher sozusagen dem Missbrauch des Leistungssports – in den Breitensport zurück. Und da gab es auch ´ne unheimliche Euphorie, die Trimm-Dich-Bewegung mit dem Trimmy, die ... die kannte quasi jeder. Aber deswegen ist man nicht zwingend aktiver oder gesünder geworden. Das ist sozusagen das Verrückte. So ähnlich wie auch bei ´ner ... bei ´ner Sucht... man weiß, dass die Zigaretten gefährlich sind, und trotzdem rauchen die Leute. Genauso weiß man, dass körperliche Aktivität gesund ist. Es gab also ´nen großen Aufklärungs- und Bildungsschub, aber der hat nicht zwingend dazu geführt, dass die Leute in ihre Persönlichkeit integriert, nachhaltig breitensportlich, gesundheitssportlich aktiv waren.

WIEBKE Reportage 5:

M:

Äh... Ich find´s echt ganz gut gemacht, muss ich sagen. Also, weil das ist... hier hängen keine Metallschilder im Wald, sondern es sind: abgesägte Baumstämme oder alte Baumstämme aufgestellt. Und da haben sie dann, glaube ich, so reingeschweißt die Übungen. Was man machen muss. Also hier steht zum Beispiel: Aus dem Stand muss man beidbeinig abspringen beim Weitsprung – und aus dem Anlauf einbeiniger Absprung... ja... kann ich! (*Lachen*)

W:

Ja, dann mach! Also ich fand ja Weitsprung, muss ich sagen... Wenn das jetzt die erste Übung ist, find` ich ja relativ unattraktiv... Aber gut.

M:

Ich mach das mit... äh... mit beidbeinig. Weil: aussem Stand ist mir lieber. Und das Schöne am Trimm-Dich is ja: Es stehen keine Soll-Weiten. Man kann einfach... HÜPFEN. Ja-oph! (*Sportmachgeräusch*) Würd sagen ...

W:

sieht gut aus

M:
Meter Zwanzig... Meter Zwanzig vielleicht, oder?

W:
Ja von wegen: einmal einzwanzig ist gut, aber Du sollst es zwölfmal machen

M:
Zwöl... FÜNFMAL!

W:
Fünf ...

M:
Fünfmal, nicht zwölfmal! Oder? Obwohl: Ja... äh... aber.. hach... lass uns mal langsam anfangen. Sonst: Die Verletzungsgefahr für Menschen meines Alters ist ja auch... nicht zu unterschätzen!

W:
Ja, wir haben super Ausreden bereit, aber weiter geht's.

Erzähler

Am 2. Februar 1970 schreibt Der Spiegel: "Anti ist das magische Wort. Anti ist Mode."

Am 16. März 1970 wird in Berlin ein Anti-Held geboren. Auf einer Sportkonferenz erblickt „Trimmy“ offiziell das Licht der Welt. Oder anders: Die Deutschen sehen erstmal ihr neues Vorbild im Vollbild: Quadratischer Kopf, untersetzte Figur, dünne Beinchen, Unterhemd. - Vater des Trimm-Dich-Maskottchens ist der Grafiker Dieter Siehler, der Trimmy als Ebenbild der Durchschnittsdeutschen erschafft. Klein, schwächling, unscheinbar. Aber optimistisch. Breitensport-Erfinder Jürgen Palm ist sofort überzeugt: Für ihn stellt Trimmy die personifizierte Lebenslust dar – einer WIE alle, einer FÜR alle! Einer, der alles mal ausprobiert: laufen, reiten, schwimmen, radfahren, tanzen, Minigolf,. Trimmy ist kein Super-Mann mit Paradedisziplin. Er vermittelt Spaß – am Sport.

WIEBKE - Reportage 7

M (leise):
Komm Otto!

W:
Ist ganz schön gemacht: Hier so ´n roter Pfeil, dass man auch weiß, dass man links abbiegen soll. Oh jetzt geht´s schon weiter! – Dehnung Oberschenkelrückseite: „Fußspitze heben und am Baum abstützen. Oberkörper gestreckt nach vorne

beugen.“ – Also ehrlich gesagt: Das finde ich komisch. Erst aus dem Stand heraus, so ´n Weitsprung, auch wenn man noch gar nicht warm ist. Und dann fängt man an, sich zu dehnen. Mmh

M:

Rechts und links, je 30 Sekunden.

W:

Jetzt kommen 30 Sekunden Stille.

M:

Pass auf... Aarrgh... Es sieht aus wie so ne mittelalterliche Verbeugung. Glaub ich, oder? So... So´n Lakai. – Aber es zwirbelt, also es zwirbelt total in der Wade. Also in der, die am Baumstamm steht. Das heißt: Ich merke schon den Dehn-Effekt. Also echt: Is gut!

Zitatorin

Erster Zyklus:

Motivationskampagne "Trimm dich durch Sport" 1970 bis 1974

Drei Werbeagenturen wurden noch 1969 beauftragt, Konzepte für eine Kampagne zu entwickeln. Zwei präsentierten ihre Entwürfe: Die Agentur „Glocke“ aus Hamburg und „Werbeting 2000“, eine junge Agentur aus Frankfurt. Erstere stellte den Slogan vor „Raus aus dem elektrischen Stuhl“...

Erzähler

Wie bitte?

Zitatorin

Ja, wirklich. - "Raus aus dem elektrischen Stuhl" setzte ganz auf das Angstelement: zu wenig Bewegung bedeutet letztendlich Krankheit und vorzeitigen Tod.

WIEBKE - Reportage 8

W:

So also: Station drei. Was ein bisschen komisch ist, dass da überhaupt nicht dransteht., welche... äh... Übung das ist. Aber das konnte ich mir jetzt merken: Übung drei!

M:

Auch so Du meinst, welche Nummer das jetzt ist?

W:

Ja welche Nummer steht nicht dran.

M:
Kraft Oberschenkel, Po. Das is was für mich.

W:
Ja auch für mich, das kann ich gut. „Parallele Fußstellung. Kniebeugen mit Streck sprung und seitlichem Armschwingen. Mindestens zwölf Mal. Ok: Los geht´s! – Fritz macht das, was Papa macht.

M:
Eins – zwei – drei – vier... boah – fünf, sechs,... oah, sieben, acht, neun, zehn, elf, zwölf.... Alter Vater...

EVTL:
KÜRZEN:

W:
Apropos: Turnvater Jahn wäre stolz auf Dich, Mark

M:
Ja. Argh! Die Oberschenkel – also man merkt´s

F:
Kann ich nicht...

W:
Willst das mal probieren...

F:
Was denn?

W:
Was Papa gerade gemacht hat?

M:
Pass auf! Noch mal! So – das ist wie beim... so... Kniebeugen, ma`ma mit!
Kniebeugen – Arme so – jetzt Arme nach hinten, Schwung holen, Und Arme und Beine gleichzeitig nach vorne... (Sportmachgeräusch)

F:
Aber ich kann das nicht

W:
Gut! Otto?

F:
Kann... ich mal reinsprechen?

W:
Mmh.

M:
Dann mach... reicht schon so Fritze!

F:
Hallo?!

Zitatorin

Anders „Werbeting 2000“:

Sie entwickelte das Konzept „Trimm Dich durch Sport“ und griff dabei auf den Begriff „Trim“ zurück, den die Norweger in ihrer bevölkerungsweiten Aktion zur Sportförderung entwickelt hatten. Aus „Trim“ wurde hier „Trimmen“ und „Trimm-Dich“. Die Werbeagentur setzte in ihren Entwürfen ganz bewusst nicht auf eine explizite Gesundheitsmotivation oder auf eine gesundheitliche Komponente mit rationalen Argumenten, sondern auf Spaß, Lebensfreude, Vergnügen und Abenteuer. Im Gegensatz zu „Raus aus dem elektrischen Stuhl“ hielt man nichts vom erhobenen Zeigefinger, der ständigen Drohung mit Herzinfarkt und Übergewicht. Das Konzept entwickelte sich anhand eines „sympathischen Ansatzes“, der eine „Abschreckung“ oder ein „Erschrecken“ vermied. Man ging davon aus, dass bei jedem Menschen, egal welchen Alters, die Lust an Bewegung nicht völlig verkümmert war. Also versuchte man eine Identifikation mit spaß- und freudebetonten Lebenssituationen zu schaffen. Vor diesem Hintergrund entstand die Leit- und Symbolfigur der Trimm-Aktion, der „Trimmy“:

WIEBKE Reportage 9

W:
Also bin 1981 geboren. Und ich kann mich noch erinnern, dass in meiner Kindheit, mein Vater Harry – mein Papa – einen Lauftreff angeboten hat, der hieß „Lauftreff mit Harry“. - Ha! – Und dann hat er das für die T-Shirts selber mit Stoffmalfarbe bemalt. Und hat hinten auf die T-Shirts das Motto seines Lauftreffs draufgeschrieben – und das war: „Laufen ohne zu schnaufen.“ Und ich hab immer gedacht, er hätte sich das ausgedacht. Aber als ich mich jetzt für dieses Feature mit der Trimm-Dich-Bewegung ´n bisschen beschäftigt habe, habe ich festgestellt, dass das tatsächlich ein offizieller Slogan war. –

WIEBKE Reportage 10

W:
Wir haben ja schon gesagt, dass Du fast so alt bist, wie die Trimm-Dich-Bewegung, die ist 1970 entstanden. Also wird 50 Jahre alt. Und Du bist geboren?

M:
1972

W:

Oh! Olympische Spiele – in Deutschland

M:

Ja, in München. Ulrike Meyfarth und Mark Spitz... äh... sind die, an die ich mich – persönlich überhaupt – nicht erinner, weil: ich war ja gerade erst geboren. Aber Mark Spitz könnte unter anderem zu meinem Vornamen beigetragen haben: Sieben mal Gold im Schwimmen. Amerikaner. Toller Typ! – So wie ich halt!

M&W:

(Lachen)

Musik:

Max Greger - schwimmen wie Mark Spitz

Erzähler

Trimmy rückt den Deutschen im Wortsinn zu Leibe – und auf die Pelle. Das Männlein mit dem Kastenkopf drängelt sich in Fernseh-Werbespots in die Wohnzimmer, lächelt von tausenden Plakaten – und reckt dabei stets seinen gut gelaunten „Du schaffst das“-Daumen empor. Nach drei Jahre kennen ihn 9 von 10 Deutschen. Und mehr als acht Millionen Menschen sind durch den Underdog im Unterhemd angeregt worden, sich sportlich zu betätigen. Der Erfolg lässt in Trimmy-Zeichner Dieter Siehler später die Erkenntnis reifen, dass auf die - Zitat - „Fress- und Urlaubswelle“, die – Zitat „Bewegungswelle“ folgen MUSSTE!

WIEBKE Reportage 11

W:

So jetzt sind wir an Station vier. Ähm

M:

Ja! Noch mal... ähm... Oberschenkel, Po, aber diesmal in Koordination mit der Schulter. Wechselspringen abwechselnd rechts und links, Bein nach vorne, Kniebeuge maximal 90 Grad.

W:

Also Kniebeuge find ich ja auch immer... Ich will

M:

Das tun wir jetzt sowieso, oder

W:

Ja

M:

(Sportmachgeräusch) Also das ist so ´n Hampelmann nach vorne. Würd ich sagen. – Und wie lange muss man das machen. 30 Sekunden, ne? *(Sportmachgeräusch)*
Alter Vater. *(Sportmachgeräusch)* Alter Vater habe ich schon mal gesagt: Mios Dios!

W:
hast Geld dabei!?

M:
Ja, das ist das Trinkgeld, was ich den Sanitätern gebe, die mich hinterher abholen ...

Zitatorin

Die erste Breitensport-Initiative entfaltete sich auch vor dem Hintergrund der BRD-DDR-Konkurrenz: 1964 startete die letzte gesamtdeutsche Mannschaft in Tokio, aber es zeichnete sich damals schon ein sehr gutes Abschneiden des DDR-Sports ab. Zwei Jahre später erhielt München den Zuschlag für die Olympischen Spiele – man stand unter Erfolgsdruck. In dieser Zeit wurde auch die „Deutsche Sporthilfe“ gegründet. In der Förderung eines „Sports für alle“ sah man die Förderung einer breiten Basis, aus der heraus eine Leistungsspitze erwachsen konnte, und der Spitzensport sollte andererseits als Vorbild für den Breitensport fungieren. Und umgekehrt, man brauchte die Spitze, um die breite Bevölkerung zu motivieren. Das heißt: Noch immer blieb man einem traditionellen Sportmodell verhaftet, ein breiteres Sportverständnis jenseits gängiger Sportarten und Wettkampforientierung wurde nicht vorangetrieben.

WIEBKE Reportage 12

W:
So – Station fünf! Dehnung, Rumpf! Ich muss ehrlich gesagt an den Stationen jetzt weiterrennen, weil mir so kalt ist: Seitwärts, vorwärts, rückwärts, strecken! Seitwärts, vorwärts, rückwärts, strecken! Uuund: los!

M:
30 Sekunden Minimum. Und man darf nicht Nachwippen, habe ich am Anfang in den Instruktionen gelesen. Die Dehnung erfolgt statisch. Stand da. Also nicht so dieses typische Nach-Dehnen... ooach! Diese verkürzten Muskeln alle. Ich habe, also Dehnen ist echt... das ist ne Schande. Also ich müsste mich viel mehr dehnen. Ist also gar nicht schlecht für mich gerade.

W:
Also: Seitwärts, vorwärts, rückwärts, strecken, seitwärts, vorwärts, rückwärts, strecken. Ich muss jetzt hier mal mehr so ´n bisschen mit Knie hoch. Weil mir so kalt ist. Also richtig warm wird einem jetzt noch nicht bei der ganzen Angelegenheit, oder?

M:

Nee, das stimmt, aber jetzt sehe ich gerade: Diese Station fünf und sechs stehen ganz nah beieinander. Das heißt: Ich bin mal gespannt, was jetzt als nächstes kommt.

Donath 12 – 64 Sek.

Also vielleicht zwei Aspekte. Eine Sache zum Dehnen. Das ist relativ klar, da zeigen sehr zusammenfassende Studien, dass das statische Dehnen das effektivste Dehnen ist. Tatsächlich ohne wippen dehnen, wenn es darum geht, das Bewegungsausmaß, also die Beweglichkeit zu erhöhen. Das ist die eine Sache. Die andere Sache ist die ... ähm ... Sicherheit. Letztlich ist das unbeaufsichtigtes Trainieren in diesen Outdoor-Gyms oder in diesen Trimm-Dich ... äh ... -Wegen oder -Installationen. Da muss man natürlich immer gucken, dass das so installiert ist, dass genügend Instruktionen sind, dass das wenig auch Entfremdung der Bewegung gibt. Und Studien zeigen, dass über 50 und bis zu 80 Prozent Miss-Uses, also Fehlbenutzungen dieser Geräte stattfindet. Und das muss man berücksichtigen. Das ist nicht immer ein Problem für die Gesundheit, aber es gibt durchaus Geräte, wo das `n Problem ... äh ... sein kann. Wenn man Rotationsbewegungen der Wirbelsäule hat und das Ganze zu schnell, zu schwunghaft macht, dann kann das durchaus – wenn man das zu häufig falsch macht – zu Problemen führen. Das ist also wichtig, dass die Geräte so angelegt sind, dass man dies Instruktionen auch befolgt. Aber das kann man natürlich nicht kontrollieren. Insofern birgt das immer ´n Risiko.

WIEBKE REPORTAGE 13

W:

Schon jetzt Station sechs: Koordination. Einbein-Stand, Mark. Bauch und Po anspannen. Armkreisen vorwärts, rückwärts... freies Bein... kreisen...

M:

In Achtern!

W:

... oder Achter-Kreisen. – Ich find´s irgendwie ´n bisschen schade, dass wir nur Radio machen und kein Fernsehen.

M:

Das hat so ´n bisschen was – die älteren unter euch werden ´s noch kennen: Karate-Tiger! Den – Storch! Man steht auf einem Bein – und muss die Koordination, das Gleichgewicht halten. Das fühlt sich an wie in den 80ern – da war ich noch jung und fit. Da war ich Karate-Kid! Kid! Glaub ich! Nicht Karate-Tiger. Karate-Kid hieß das! Ja! – Es ist sau anstrengend, wenn man es nicht gewohnt ist, das Gleichgewicht zu halten. Krass! So!

W:

Gut gemacht. Tapfer durchgehalten. Wann hast Du eigentlich das letzte Mal Sport gemacht?

M:

Also so... so Ausdauersport... Spiel halt immer noch Fußball. Also ich bin halt Fußball-Fan! Genau!

W:

Das ist ja per se nichts Schlimmes!

M:

Nö.

W:

Es ist auch ne Super-Überleitung zu... ähm... 1974!

M:

Ja,... Weltmeister! Haha! Ich bin nämlich in meinen Lebzeiten schon DREI-Mal von den vier Mal Fußball-Weltmeister geworden. Das erste Mal: 74. Null Erinnerung, aber natürlich voll dabei!

W:

Wir! Also „WIR“ – und vor allen Dingen MARK – is Weltmeister geworden.

M:

Ich bin Weltmeister geworden.

W:

Und ich glaube, ehrlich gesagt, dass Deutschland nur deswegen Weltmeister geworden ist, weil alle...?

M:

... weil alle total fit waren. Und alle total getrimmt waren... Und weil alle Trimmy gefolgt sind. (*LACHEN*) Dem kleinen dicken Mann! Der sieht ja auch ´n bisschen aus, der Trimmy – wie Gerd Müller. Kleiner dicker Müller – kleiner dicker Trimmy! Und, ja, ey – wer hat das Siegtor im Finale geschossen? Natürlich: - Gerd Müller!

W:

Also dick finde ich ja den Trimmy nun nicht. Der hat nur ´n bisschen Kastenkopf.

M:

Ja. Genau. Kastenkopf.

ZWEITER Trimmy Werbespot

WIEBKE Reportage 14

W:

So. Ich habe mich ja tatsächlich vorbereitet... mmmh... auf diese Feature über die 50 Jahre Trimm-Dich-Bewegung, habe ganz viel gelesen. Und weiß daher, dass die

Trimm-Dich-Bewegung sehr schnell in er Mitte der Bevölkerung angekommen ist, wie man so schön sagt. Und alle Welt mitgemacht hat. Aber es gab auch viele berühmte Persönlichkeiten, die als Botschafter fungiert haben. Unter anderem Politiker. Und Mark: Das soll hier nicht nur körperlich anstrengend für Dich sein, nein. Es ist ein kleines Quiz. Beim Laufen. Hat es sowas schon mal gegeben. Also: Wir befinden uns im Jahr 1975. Welcher Politiker war offiziell Botschafter der Trimm-Dich-Bewegung?

M:

Also, wir reden ja über West-Deutschland... das war... was sag ich denn mal... Willy Brandt war ssssss... war es nicht mehr! Der ist ...

W:

Ja, der is` ja über Guillaume gestolpert, aber gut ...

M:

Dann war´s: Helmut Schmidt. Kanzler!

W:

Ja genau, weil der ja auch als sehr sportlich bekannt war... rauchend

M:

Ja, ja, ok – hast Recht. Ähh... Ähhh.... Ah! „Hoch auf dem Gelben Wagen, sitz ich beim Schwager vorn: Vorwärts die Rosse tragen, lustig schmettert das Horn... Über die Felder und Auen... da dadadida dollt... ich möchte so gerne noch bleiben:

M&W:

Aber der Wagen, der rollt.“

W:

100 Punkte!

Erzähler

Besser geht's kaum. Wenn sogar Bundespräsident Walter Scheel einen Trimm Dich Pfad absolviert... 1975. Ganz werbewirksam am Venusberg der Hauptstadt Bonn, begleitet von vielen Fernsehkameras. Nach einem Kilometer ist für Scheel... Schluss – aus Sicherheitsgründen. Schauspielerin Liselotte Pulver schafft die ganzen zwei (!) Kilometer.

WIEBKE Reportage 15

W:

Station sieben. Dehnung: Brust, Schulter. Das Zwischendurch immer gedehnt wird.

M:

Ja.

W:

Mmh. Arm rechtwinklig gebeugt, waagrecht am Baum abstützen. Ober-Köner... Ober-Körper vom Baum wegdrehen.

M:

Ja, aber der Ober-Köner kann ja auch jetzt den Oberkörper vom Baum wegdrehen. Das zieht dann in die Arme. Viel Dehnübungen. Finde ich ganz angenehm.

W:

Du findest das gut, dass es so viele Dehnübungen gibt. Ich hatte irgendwie gedacht, es gibt vielmehr so mit Drüber-Hüpfen, Liegestütze, irgendwelche Baumstämme hochheben.

M:

Ich hoffe, das kommt alles noch. Wenn wir gedehnt sind, warm sind... dann... geht's in die Vollen.

Zitatorin

Die erste Phase der Trimm-Aktion von 1970 bis 1974 fassten die Akteure als Motivationskampagne zusammen. Zunächst wurde die Aktion jedoch jährlich mit wechselnden Themen strukturiert: Im Mittelpunkt stand in den ersten beiden Jahren der Aktion die personalisierte Aufforderung an die breite Bevölkerung „Lauf mal wieder“, „Spiel mal wieder“, „Schwimm mal wieder“ usw. Das Wort „mal wieder“ sollte an jene Jahre der Kindheit und Jugendzeit anknüpfen, in der vielleicht jedermann und jedefrau Sport getrieben hat. Die Aufforderung blieb „unverbindlich“, verlangte für den (Wieder)Anfang nicht zuviel und vertraute darauf, „dass alles, was Spaß macht, den Anreiz auf Wiederholung schon in sich trägt“.

Zu den konkreten Angeboten in den ersten drei Jahren gehörten: Die Trimm-Spirale, die Trimm-Spiele, der Trimm-Park und der Lauf-Treff. Daneben gab es auch noch den Deutschen Trimm-Club, die Trimmstationen an Autobahnrastplätzen für die aktive „Trimpause“, das Trimm-Mobile, wo man einen Trimmtest machen konnte sowie die Trimmwochen, die von Gemeinden oder Vereinen veranstaltet wurden.

Donath 6 – 42 Sek.

Ja meistens sind Fitness-Konzepte gesellschaftlich verankert oder eingebunden. Da gibt es dann bestimmte Wellen, die werden auch medial irgendwie transportiert ... Mittlerweile ist das zum Teil über die sozialen Netzwerke mit der Kultur und zum Teil auch Jugendkultur verknüpft. Und da gab es eine Welle der Trimm-Dich-Bewegung in den 70ern. Dann gab es eine Welle der Aerobic-Bewegung, eine Welle der Fitness-Bewegung ... Jetzt geht es mehr um Variables, also tragbare ... messbar.. äh ... kleine Geräte. Dann Group-Fitness. Jetzt kommt auch wieder verstärkt der Outdoor-Sport im Rahmen von solchen Group-Fitness-Aspekten ... Cross-Fit, EMS ... das verläuft immer so `n bisschen in Wellen mit verschiedenen Überlagerungen dieser Phasen.

WIEBKE Reportage 16

W:

So – oh... ich sehe was!

M:

Geräte!

W:

Station acht:

M:

Genug gedehnt.

W:

Endlich.

M:

Ja.

W:

Kraft.

M&W:

Arme und Schulter...

M:

Der berühmte... Klimmzug. Und zwar im Kammgriff oder im Ristgriff. Ah! Das heißt: Entweder mit den... äh... Handflächen nach vorne. Oder... tatsächlich mit den Handflächen nach innen, was viel viel schwerer ist.

W:

Ja, eins von beiden soll irgendwie leichter sein, ne? Ich find beides superschwer!

M:

Ja, ist beides superschwer. Aber wenn man sich so dranhängt, wie als würde man – ich kann´s gar nicht beschreiben – weiß nicht, wie macht man das denn?

W:

Wie ´n Faultier.

M:

Also andersrum. Also: Man man... wenn man´s hält wie ´n Fahrradlenker, is es schwer. Wenn man es hält, wie als würde man den Fahrradlenker von unten greifen, ist es einfacher.

W:

So – aber Du kommst trotzdem nicht drumrum! Also mindestens zwölf Mal, oder?

M:

Zwölf Klimmzüge? (*LACHEN*) Is´ ungefähr wie 100 Liegestütze.
(*Sportmachgeräusch*) Eins, zwei, drei,... drei (*LACHEN*)

Passanten:

Weiter!

W:

Ja, genau.

M:

Uaaarp... Vier... reicht!

W:

Irgendwie hat sich das jetzt so eingependelt, dass ich gar nicht die Übung mache, sondern nur Du...

M:

Ja.

W:

Gut gemacht...

M:

Ja... Ja.

W:

(*LACHEN*) Er schweigt.

TRIMMY Werbespot - Trimm Trab!

WIEBKE Reportage 17

W:

Ich bin langsam warm.

M:

(*LACHEN*) Ich bin auch langsam warm. Ich bin... ich bin heiß! – Klimmzüge waren echt anstrengend. Also: Das war das Anstrengendste bisher!

W:

So – jetzt sind wir Station neun. Es geht wieder um Kraft. Und zwar von der Wade. Eine Frau mit Pferdschwanz zeigt uns, wie es geht. Also natürlich nicht in echt, sondern hier nur auf so ´n Baumpfahl eingeritzt. Ferse des Standbeines nehmen...

Ah nee. Es ist schon ein bisschen verblichen. Entschuldigung. Ferse des Standbeines heben und senken, rechts und links – mindestens zwölf Mal.

M:

Ja! Das ganze macht man an so `nem Ding, wie sie früher im Western vorm Saloon standen, wo die Pferde angebunden wurden. Also zwei Pflöcke in der Erde, und dann wie so ´n Zaun drüber. Da das Bein hoch und dann mit dem anderen Bein hoch und runter.... acht... neun... zehn... elf... Und bei mir geht's witzigerweise in den Oberschenkel. Ah – sauanstrengend!

W:

Also ich persönlich find DIE Übung jetzt gar nicht anstrengend. Aber vielleicht habe ich auch einfach kräftigere Waden als Du!

M:

Is übrigens ne Doppel-Übung hier, sehe ich gerade – is noch ´n Baumstamm.

W:

Das ist dann Station zehn, ne?

M:

Ja genau, und das ist für den Oberschenkel Vorderseite ´ne Dehnung. Der so genannte Einbeinstand und man soll die Ferse zum Gesäß ziehen. Da kann ich jetzt was zu sagen: Das weiß ich nämlich vom Fußball, macht man auch beim Warmmachen. Und wirklich am Schienbein das Bein anfassen und nicht am Fuß, denn man soll nicht über zwei Gelenke dehnen.

W:

Und ich muss sagen, der Mann, der uns hier vormacht auf dem Baumpfahl, ist das erste Mal Übergewichtig. Keine Frau mit Pferdeschwanz.

Zitatorin

Zweiter Zyklus:

Die Ausdauerkampagne "Ein Schlauer trimmt die Ausdauer", 1975 bis 1978

Jürgen Palm führte nicht nur maßgeblich die Trimm-Aktion voran, sondern beherzigte selbst das Trimmen. Beim Waldlauf kam er auf die Idee, betreute LaufTreffe anzubieten. Ein ganz einfaches Konzept: Ohne Anmeldung, ohne Vereinsmitgliedschaft und kostenlos kann man jederzeit bei den ein- bis zweimal wöchentlichen Lauf-Treffs mitmachen. Unterschiedlichen Laufgruppen absolvieren dann, je nach Leistungsniveau der Teilnehmer ein unterschiedliches Programm. Einzige Pflicht: Jeder, auch der Anfänger ist eine Stunde unterwegs – ob in einer langsamen oder schnellen Gruppe, mit oder ohne Gehpausen. Dieses Angebot hatte große Vorteile: Es war unbürokratisch, es wurden keine Sportanlagen benötigt, und nur eine überschaubare Anzahl von Übungsleitern bzw. Lauf-Treff-Leitern musste ausgebildet werden. Der Lauf-Treff ist ein Angebot, das ab 1975 nahtlos in den nächsten Kampagnen-Zyklus „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“ überführt wurde.

Geworben wurde mit „Das neue Laufen ohne zu schnaufen“, genannt Trimm-Trab. Inhalt des Trimm-Trabes war das langsame, ausdauernde Laufen in einem Tempo, das es erlaubt, sich während des Laufens noch zu unterhalten. Die stärker werdende Jogging-Bewegung in den USA, also ein neuer Trend im Freizeitsport, spielte bei der Ideenfindung für die Ausdauerkampagne wohl eine nicht zu unterschätzende Rolle

Trimmy Werbesport - ein Schlauer trimmt die Ausdauer

WIEBKE Reportage 18

W:

So, wir müssen ganz kurz mal ´nen kleine Notfall-Stopp machen. Äh... unser jüngster Sohn, anderthalb, hat am Baumstamm irgendwelche Pilze entdeckt und gegessen. Muss ich ma ganz kurz gucken. Aja, scheint ganz fröhlich zu sein.

M:

Ha. So fröhlich war er noch nie... Ma gucken, was das für Pilze waren.

W:

Ich mach ma ´n Foto fürs Krankenhaus später. Otto spuck das ma aus! Komm ma her.

O:

uuaaahäää

W:

Ja, muss man nicht essen. Du kriegst was anderes zu essen, ok?

O:

ha hahahaha

W:

Ja. Ok. Gut.

O:

buuaaa

W:

Also er sieht jetzt nicht vergiftet aus. Wer weiß, was das für Pilze waren...

O:

Ha haha ha

W:

Ja genau, lachst ja schon wieder. Apropos: Von der Trimm-Dich-bewegung gab es auch mal ´ne Kampagne, äh... da ging es um en Kinderwunsch, dass der Vater mehr mit den Kindern spielen sollte.

M:

Muss Anfang... Anfang der 80er wahrscheinlich war das so, oder? Weil da war das tatsächlich so, da haben das ja auch die Gewerkschaften so entdeckt. Da war das „Samstag gehört Papa mir“ und so... Oder war das schon früher? Ist ja auch egal. Die Grünen wurden gegründet, die haben es auch entdeckt. Meine Eltern haben es auch gemacht. Mit mir wurde viel gespielt. Außer Fußball: alles. Und... äh... kann ich nur unterstützen: mach ich heute auch. Ich spiel auch sehr viel mit meinen Kindern.

Musik:

Rudi Carrell - Trimm Dich

WIEBKE Reportage 19

F:

Papa, kann ich auch mal? An die Ringe!

W:

Oh, Ringe! Station elf. Moment ich muss ´n bisschen näherkommen, da steht: Es geht natürlich um Kraft und Beweglichkeit. Rumpf und Schulter. Also: Hängt euch mal an die Ringe dran.

M:

Wie in der Turnhalle, ne Fritz?

W:

Hüftkreise: Füße auf den Boden. Beinkreisen: Füße parallel in der Luft kreisen.

M:

Also: Es gibt zwei verschiedene Übungen, die man hier machen kann. Die eine – wie Du schon gesagt hast: Man nimmt die Ringen, die sind ungefähr in Kopfhöhe, über meinem Kopf. Dann lässt man sich hängen. Und dann die Füße auf den Boden... immer rum... rum! Man hört ´s.... Immer rum. So... oh...

F:

hahaha

M:

huaah... immer schneller... nochmal schneller... uaaah. – Und dann: das viel schwierigere ist, sich an die Ringe richtig dranhängen, die Füße hochnehmen... und dann die Beine einfach so zu kreisen. – Das ist...

W:

ooooh... Bauchmuskeln!

M:

Ja, das geht auch... wesentlich kürzer nur. Hahhahah

W:
haha

F:
Papi, Papi - ich mag mich so drehen, wie Du gerade gemacht hast!

M:
Ja, dreh Dich ma so!

Zitatorin

Dritter Zyklus:

Die Spielkampagne "Spiel mit - Da spielt sich was ab", 1979 bis 1982.

Handelte man in den Anfangsjahren eher „aus dem Bauch heraus“, ging man nun „wissenschaftlicher“ und vorausschauender an die Konzeption heran. Im Herbst 1977 beauftragte der Deutsche Sportbund das EMNID-Institut, mit einer Repräsentativ-Befragung, um die Einstellungen in Bezug auf das Spielen bei den Bundesbürgern zu ermitteln. Von 38 % der Bevölkerung, die bereits spielten, taten dies mehr als die Hälfte „einfach aus Spaß“. Nur 24 % spielten, um fit zu bleiben. 53 % gaben an, dass sie bereit seien, an einem Spieltreff teilzunehmen. Der Deutsche Sportbund gab das Spiele-Buch „Spiel mit“ heraus: Auf 115 Seiten wurden Spiele auf Rasen und Plätzen, im Wasser, im Gelände, auf Eis und Schnee, für Kinderfeste und Partys vorgestellt. Das preisgünstige Buch (5 DM) wurde im Laufe der Kampagne insgesamt 300.000 verkauft. Zugpferd hier war der Fernsehmoderator Frank Elstner. Zwei Jahre später erschien das 40-seitige „Trimm's Spiele Lexikon“, mit 100 Spielen für die ganze Familie.. Das wichtigste Handlungsangebot in der „Spiel mit“-Kampagne waren die Spielfeste. Sie wurden beworben mit Transparenten, Plakaten, Handzetteln, Buttons, T-Shirts und Mützen. Der „Trimmy“ war nur noch als kleines Logo auf den Werbematerialien zu sehen – nicht ganz verschwunden, aber eben nicht mehr omnipräsent.

ARCHIV - Frank Elstner beim Aktuellen Sportstudio

WIEBKE Reportage 20

W:
Ah! Da sieht man schon diese typischen vermorschten Baumstämme. Äääähm... Station zwölf! Kraft... Oh: Bauch! Bauch hatten wir noch nicht, oder?

M:
Nee, bisher noch nicht. Äääh... das sieht hier ein bisschen aus wie Tische und Bänke. Biertische und Bänke, aber umgekehrt: Die Bänke sind hoch und der Tisch ist niedrig. Und man muss hier die Beine drunter klemmen, dann setzt man sich drauf – und dann muss man die Hände vor der Brust verschränken oder hintern Kopf legen... und dann so... wie so Sit-ups machen. Ich hab man gehört... Das ist jetzt, glaub ich,

wirklich 70er Jahre, weil das ist so ´n bisschen... da ist die Sporttheorie heute, glaube ich, weiter, weil das ist so ´n bisschen ungesund für ´n Rücken.

W:

Deswegen machen wir die erst gar nicht...

M:

... mach ich nicht...

W:

hahahahahahahaha. Die machen wa nich. Also Bauchmuskeln. Machen wa nicht. Wir laufen weiter... komm!

TRIMMY Werbespot - Spiel mit da spielt sich was ab

REPORTAGE Wiebke 22

W:

So mittlerweile sind wir bei Station 13 angekommen...

M:

So ´n bisschen wie beim Kreuzweg...

W:

Apropos „Kreuz“. Es geht um Kraft im Rücken. Ähm... Auf dieser Stele steht geschrieben: Du sollst die Hände vor die Brust oder hinter den Nacken nehmen...

M:

Kann ich!

W:

... ähm... Oberkörper nach unten beugen...

M:

Kann ich auch!

W:

... und langsam... Wirbel für Wirbel... aufrichten. KEIN HOHLKREUZ BITTE!

M:

Ah... und dann wieder runter?

W:

Na zwölfmal das ganze!

WIEBKE Reportage 21

W:

Ok, während Du wieder zu Atem kommst, erzähl ich Dir ´n bisschen was von meiner Vorbereitung. Was mich ja besonders fasziniert hat, waren... wer alles so Boschafter war für die Trimm-Dich-Bewegung. Äh... Und zwar habe ich da eine neue Quiz-Frage für Dich: Es geht um die 80er Jahre wieder – und diesmal aus dem Bereich Musik. Was glaubst Du?

M:

Nena, haste schon gesagt, ist es nicht. Stefan Remmler auch nicht... äh... keine Ahnung... Depeche Mode... nee: ist nicht Deutsch... Gib mir ´n Tipp. Ich weiß es nicht.

W:

Oh Gott, Du hast keinen Sauerstoff mehr im Gehirn. UDO!

M:

Udo??? Sonderzug... hier... „Entschuldigen Sie, ist das der Sonderzug nach Pankow...“

W:

Nein, der andere Udo!

M:

Ja stimmt, wär auch ´n bisschen komisch, wenn der Lindenberg... der andere Udo... hach... Jürgens! Udo Jürgens! Aaaaaah

W:

Ooooooh!

M:

„Merci, Merci, Merci ...“

W:

„Aber bitte mit Sahne...“

M:

„Cherie... für die Stunden mit Dir...“

W:

„Das ist ein ehrenwertes Haus!“

M:

Demm demm. Demmdädemm-demm! – Ich bin völlig außer Atem. Echt: Udo Jürgens? Cool!

Erzähler 12

Udo Jürgens ist nicht der einzige prominente Botschafter, der die Trimm Dich Bewegung zum Schlager macht – auch Sängerin Katja Ebstein sportelt in den Wäldern des Deutschen Herbstes – Schleyer Entführung, Mogadischu, Stammheim ... Aber Trimmys Daumen steht wie eine eins: (Vorschlag TITEL (Refrain) DIREKT SPIELEN

WIEBKE Reportage 23

W:

So, Station 14 mittlerweile. Kam direkt nach der 13 ganz schnell, mussten nicht lange laufen. Es geht um Kraft-Ausdauer

M:

... die 13 und die 14... ja! – Ja, jetzt geht's hier... da stehen so eher Pflöcke im Boden, die sind so Oberschenkel-, Knie-hoch... unterschiedliche Höhen, da muss man einen Fuß drauf setzen. Dann mit dem anderen immer abwechselnd draufspringen... das ist so ein bisschen wie Treppensteigen, ohne hoch zu kommen. Und: Macht Spaß! Lläuft jetzt gut. Allerdings. Jetzt kann man natürlich auch die unterschiedlichen Höhen machen. Ich geh ma eins weiter. Der ist 'n bisschen höher. Und dann wird's natürlich 'n bisschen anstrengender... (SCHNAUFEN)...

F:

Jetzt ohne anstrengender...

M:

(HÜPFEN)... Ja!

W:

Gut gemacht!

M:

So...

W:

Es wird langsam dunkel schon...

M:

Ja, nach den Beinen müsste jetzt mal wieder was für die Arme kommen.

W:

So – Station 15. Es geht um Kraft in Rücken, Schulter und Arme, steht hier... geschrieben.

M:

Genau auf der Stele... man sieht da... das da... äh, hier liegen so Holzpflocke rum... so Äste... große Äste... Die muss man hochheben... auf verschiedene Weise... AH! Einmal den Bizeps trainieren. Das heißt: Einfach immer die Arme rechtwinklig zum Körper hoch. Das ist einfach für mich, bei meinem Bizeps... ha! Haaahahaha... Und

dann: Über'n Kopf das Ding, einmal... Und dann... quasi wie Klimmzüge, ohne sich hochzuziehen: Hochstemmen, wie beim Gewichtgehen. Das ist für den Trizeps. Das weiß ich nicht: das steht hier. Hahaha. Und dann als letztes: Das muss man die vor der Brust halten... und mit den Handflächen wie beim Fahrradlenker hochziehen... also... das ist für den... Trapezius heißt der, glaube ich, steht hier jedenfalls auf dieser Stele drauf.

W:

Wo ist der denn?

M:

Ja...

W:

Das müssen wir jetzt mal recherchieren.

M:

Genau!

W:

Mach ma: Wo tut's weh, dann wissen wir, wo er ist?

M:

Hinten im Rücken. Ja... also Schulterblätter so, glaub ich... So – und dann leg ich das Ding wieder ab...

W:

Das sieht gut aus, hier mach ich mal 'n Foto von Dir!

Donath 5 – 42 Sek.

Na, das ist wie mit allen Sachen, die man gerne ändern möchte. Egal ob das Ernährung ist oder körperliche Aktivität oder Stress ... Man braucht ein ganz klares Motiv. Meistens entsteht das aus 'ner initialen Idee oder aus 'nem Leidensdruck oder aus ... äh ... dem Jahreswechsel. Und dann muss man sich genau überlegen: Ähh ... in welchen Zeiträumen möchte ich das schaffen, kann ich das in Teil-Ziele zerlegen, habe ich überhaupt tatsächlich den Wunsch, das nachhaltig zu ändern oder ist das nur 'ne indirekt an mich herangetragene gesellschaftliche Drucksituation: Man muss doch schlanker sein, man muss doch stärker sein, man muss doch fitter sein. Das ist die große Frage, ob ich das wirklich schaffe, in meinen Alltag zu integrieren.

WIEBKE - Reportage 24

W:

So, Station 16. Mittlerweile. Es geht um Kraft in den Beinen.

M:

Wie toll. Es steht hier: Hier ist so ´n Balken auf den Boden gelegt. In Knöchel-Höhe. Und über den soll man, wenn ich das richtig sehe hier auf der Stele, mit beiden Beinen immer seitwärts hin und her drüber springen. Ich mach das mal... versuch das mal. Ist also...

W:

Da steht mit oder ohne Drehung, wie Du magst

M:

Ich mag... wie mir Drehung?... Das ist wie beim Skifahren so ´n bisschen

W:

Wedeln!

M:

Wedeln, allerdings ist der Balken fest. Das heißt: Wenn ich gegen knalle, liege ich auf der Schnauze. Aber ich hab´s mit Bravour gemeistert.

W:

Ich habe auch nix andres erwartet. Willste nochmal? Zwölfmal!

M:

Klasse. Der Balken ist ungefähr vier, fünf Meter lang, das heißt: Man muss schon einige Male hin und her springen... hahaha... rausgekommen... so... reicht!

W:

Guuuut! Sehr gut! Sehr gut!

Werbespot Trimming 130

Zitatorin

Der vierte Zyklus der Trimm-Kampagne, der als Aktion „Sport und Gesundheit“ bezeichnet wird und mit dem Motto „Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin“ ab 1983 an die Öffentlichkeit ging, ist in vieler Hinsicht kaum noch vergleichbar mit den vorhergehenden Teilkampagnen. Ein wesentlicher Unterschied besteht zum einen darin, dass der Deutsche Sportbund in höherem Maße als bisher die Aktion auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse vorbereitete und sehr viel stärker und gezielter andere gesellschaftspolitische Akteure einzubinden versuchte. Zum anderen lag jetzt der Fokus auf dem Leitthema „Gesundheit“, was sich deutlich in der Zielformulierung, dem Zielgruppenbezug, den Inhalten sowie den Handlungsangeboten niederschlug.

WIEBKE Reportage 25

W:

Ok. So wir müssen uns beeilen, weil langsam wird es so dunkel, dass wir nicht mehr lesen können, was auf diesen Baum-Stelen steht. Wir sind bei Station 17 angekommen. Es... hier steht... Oh... guck ma!

M:
Ein Vogel! Hahaha

W:
hahahaha

M:
In der Stele ist ein Vogelnest...

W:
Das ist ja süß...

M:
Süß!

W:
Es geht um Kraft und Koordination in Armen und Schultern. Hier ist quasi wie so eine kleine Reckstange. Und ich glaube, das hat man früher bei den Bundesjugendspielen Stützprung genannt. Aus dem Stand: Sprung in den Stütz. Bitte schön!

M:
Genau – diese Reckstange ist ungefähr auf Hüft-Höhe... und dann geht es los. Hopp! So?

W:
Kann das sein, dass Du vielleicht die höhere nehmen musst...

M:
Ja, ich glaube auch!

W:
Boah ich glaube, hier waren ganz schön Wildschweine am Ackern. Ich glaube, hier sind mehr Wildschweine als Menschen unterwegs.

M:
huua! Danke! Aber das ist einfach. Das mach ich gerne. Das mach ich auch ohne zu schnaufen. Ja: Zwölfmal.

W:
Weiter geht´s!

Trailer von ZDF Enorm in Form - Aerobicsendung

Erzähler

Enorm in Form. 1983. Schlanke junge Frauen tragen neon-bunte Stirnbänder, enge Leggings und Tops und springen und schwingen und wippen und wiegen sich zu Disco.Musik. Dagegen kommt der kleine Mann im Unterhemd nicht mehr an. Aerobic wird zur neuen Massensportbewegung. Überall eröffnen Fitnessstudios. Pumpen an der Maschine statt aus der Puste an morschen Bäumen. Massen-Choreografien in Hallen auf dem Stepper statt individueller Walderfahrung.

Donath 4 – 45 Sek.

Also früher war es so, dass diese Trimm-Dich-Pfade Übungen integriert haben, die sehr körpergewichtsbezogen waren, versucht wurde, mit den Naturmaterialien zu arbeiten. Jetzt hat man das mehr zu Outdoor-Gyms auch schon entwickelt, das heißt, das ist deutlich mehr Materialaufwand auch zum Teil integriert. Man kann solche Crosstrainer nutzen. Oder sogar so Twister für den Bauch. Also, das ist ein bisschen aufwendiger. In der Hoffnung, dass man das Fitness-Studio von drinnen nach draußen verlagert. Das ist von der Übungsauswahl so ein bisschen anders. Vielleicht gibt es jetzt auch ´ne Renaissance, dass man auch versucht wieder in der Natur deutlich mehr mit Naturstoffen auch solche Outdoor-Kurse zu machen. Aber im Großen und Ganzen ist die Palette eher breiter geworden, aber deswegen sind die Leute nicht nachhaltiger aktiv geworden.

Reportage 26

W:

Sooo – Station 18.

M:

Ja... also... kennen wir von vielen Kinderspielplätzen. Das ist so´n Ding, wo man sich, glaube ich... ich hasse diese Übung... dran entlang hangeln muss. Also: über Kopfhöhe, einfach so ein Gerüst, wo so Querbalken drauf genagelt sind und da muss man sich jetzt dran entlang hangeln... Ich... ich hasse es. Aber ich mach´s natürlich!

W:

So wie Marines... oder do Hardcore-Soldaten... oder?

M:

Ja, genau... hier steht´s ja auch: Die Sprossen, so heißen die, entlang hangeln, vorwärts und rückwärts... ja... Guten Tag! Ich fang ma an... – So... uaah... Man kann das machen, indem man immer eine Hand vor macht und die andere nachzieht. Oder... die Profis machen´s so, dass sie immer eins weiter greifen. Ich bin aber kein Profi. Deswegen... ich sch... ich schaff´s nicht bis zum Schluss. Ich schaff´s nich bis...

W:

Doch, Du schaffst es... Komm... ja ja ja.. Du schaffst es! Du hast es fast geschafft. Komm!

M:
Ich schaff´s nicht...

W:
Jetzt nur noch drei Sprossen. Gut. Du musst auch noch rückwärts...

M:
haaa... nein!

W:
Du musst nur noch zurück!

M:
Es tut weh an den Händen... Ich muss absteigen...

W:
Oaah!

M:
Ok!

W:
Bedumm!

M:
Ja. Dü, düdeldü, düdeldü, düdeldüüüü!

.

Zitatorin

Fünfter Zyklus:

Die Vereinskampagne „Gemeinsam aktiv – Im Verein ist Sport am schönsten“ (1987-1994)

Offenbar gab es triftige organisationsinterne Gründe – vor allem die Kritik der DSB-Mitgliedsorganisationen, die Kampagne nutze nicht dem organisierten Sport, sondern privaten und kommerziellen Anbietern – dafür, warum nun im fünften Zyklus die Vereine zentraler Angelpunkt aller Werbemaßnahmen werden sollten. Hierfür sprach aber auch das Argument, dass man dem Ziel einer breiten Popularisierung regelmäßigen Sporttreibens nur näher kommen konnte, wenn man den Verein als handlungsstützendes soziales Setting wieder stärker in den Mittelpunkt der Bemühungen rückte. Denn, so Jürgen Palms Annahme, „einem Akademiker kann man beibringen, dass er alleine seine Runden zieht. Aber im Allgemeinen ist es besser, man trifft andere Menschen beim nächsten Mal zur Wanderung, zum Laufen etc.“ Das auslösende Motiv für die Kampagne, dass die Vereine am „Rande ihrer Kapazitäten“ angelangt waren: es engagierten sich nicht genügend ehrenamtliche

und hauptamtliche Mitarbeiter und es standen nicht ausreichend Sporthallen und – anlagen zur Verfügung Die Vereine brauchten Unterstützung.

Erzähler

In den 90er Jahren geraten die Trimm-Pfade endgültig in Vergessenheit. Die wiedervereinigten Deutschen entwickeln andere Formen der Open-Air-Bewegung, tanzen zu Tausenden zu Techno-Beats durch die Straßen – und nennen es Love-Parade

Musik:

MARUSHA (SOMEWHERE OVER THE REINBOW? – 1994)

Reportage 27

W:

So... Station 19... Oh ich seh schon, hier: Wir wären nicht Berlin, wenn nicht hier ganz lustige Leute hier am Werk gewesen wären. Denn: Den kleine Männchen, die hier eingeritzt sind in die Stele, wurden eine Krone auf den Kopf gesetzt und Hasenohren gemalt. Möchtest Du lieber König sein oder Hase bei der nächsten Übung?

M:

Ich find den Hasen lustiger.

W:

Ja. Es geht um Koordination und Gleichgewicht, steht hier.

M:

Ja, hier is... äh... sind mehrere Baumstämme auf den Boden genagelt worden oder... die liegen hier. Und zwar in so ´ner Schlangenform, ungefähr 15 Meter lang. Da soll man drüber balancieren. Vorwärts und rückwärts und dabei Bauch und Po anspannen... Versuche das jetzt mal. Es haben schon einige Leute vor mir gemacht, das sieht man daran, dass der... oh Gott..., dass der Baumstamm relativ schon flach ist. Der ist genauso breit wie meine Schuhe und... mit der Eleganz... eines Rhinozerosses... wandle ich auf den Spuren der großen Seiltänzer...

W:

Ich glaube, wenn man nicht mehr so gut balancieren kann, das hat was mit dem Alter zu tun.

M:

Mmmh. Das glaube ich auch! Deswegen... Aber: Das kann ich besser als das Hangeln eben. Ich komm hier immerhin ungefähr durch. Vorwärts jedenfalls. Bin jetzt durch, also hab die ersten zwölf Meter, oder wieviel es jetzt waren, geschafft. Und jetzt rückwärts!

W:

Tschüüüüs!

M:
Tschüss!

WERBESPOT Trimmy

Reportage 28

W:
So wir sind bei Station 20 angekommen... Oh!

M:
hahahaha

W:
Die allseits beliebte Übung:

M:
That´s what we call „a Klassiker“

W:
Liegestütze ... Und zwar

M:
Ich fang schon mal an ... eins, zwei...

W:
Bauch anspannen steht hier. Gerader Rücken. Blick nach vorne.

M:
sechs... sieben...

W:
Und mindestens zwölf. Und das fünfmal!

M:
hahahaha

W:
Es wird immer mehr.

M:
elf... zwölf... haaaaaaa! – Oh, zweite Stele

W:

Oh, is` direkt daneben. Ok. Dann ist das schon Station 21! Barren-Stütz.

M:
Ach Barren-Stütz.

W:
Ahh, das kenn ich, das ist gut für diesen schlabbrigen Oberarme.

M:
Quasi Liegenstütze mit dem Rücken nach unten

W:
Ja. Bauch und Po fest. Ellenbogen beugen und strecken.

M:
Und eins... Und zwei...

W:
Ich weiß gar nicht, wie das passieren konnte, dass nur noch DU die Übungen machst...

M:
Ja!

W:
... und ich hier am Mikro bin...

M:
sechs... die schaff ich... sieben... acht... Das gibt einem immer so ein gutes Gefühl... zehn... wenn man `ne Übung durchziehen kann... elf... zwölf... und das Gefühl hat, ich hab sie geschafft, wie es mit die Trimm-Dich-Pfad-Leute vorgegeben haben.

Donath 8 – 32 Sek.

Also ich glaube, Wissen haben wir genug darüber. Und das Wissen ist auch verfügbar. Wir haben auch die Kanäle, wo das Wissen transportiert werden kann. Ich glaube es fehlt eher so ´n bisschen an der Integration durch Verhaltensänderungsmodelle, gesundheitspsychologische Aspekte. Wie krieg ich das in mein Leben integriert, in die verschiedenen Phasen meines Lebens integriert. Wie krieg ich das auch mit familiären Interessen, mit beruflichen Konflikten synchronisiert. Das ist keine einfache Aufgabe, das wirklich in ein individuelles, familiäres, persönliches Konzept zu integrieren.

Reportage 30

M:
So, jetzt bin ich aber auch langsam... langsam durch, muss ich sagen...

W:

So ich glaube, das ist jetzt auch eine der letzten Stationen, würde ich jetzt so denken, dabei weiß ich gar nicht genau, wieviel Stationen es insgesamt sind. Das ist jetzt auf jeden Fall Station 23. Es geht um Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Und auf dem Bild, das sieht ein bisschen fies aus, wird der Sportler hier von einem Hund verfolgt.

M:

Hier sind... äh... vier Hürden aufgebaut. In Knie-Höhe im Abstand von ungefähr drei, vier Metern. Und es geht genau darum: um Hürdenlauf. Und das Bild ist tatsächlich so ein bisschen... sieht aus wie Agility, dieser Hunde-Sport also... weil die Hunde wohl auch über die Hürden springen. Ich fin... Das ist eine meiner großen Kritiken... oder... am Trimm-Dich-Pfad, weil: Auch diese Hürden sind natürlich statisch, die fallen nicht um. Und wenn man so kaputt ist wie ich jetzt und da jetzt drüber springt und hängen bleibt, dann legt man sich einfach flach... Ich versuch´s trotzdem mal: Achtung... geht los... Und eins... zwei... drei... uuaah... vier...

W:

Oooaah! Gut geschafft

M:

... die letzte musste aber... die habe ich berührt. Da ging nicht anders...

W:

Willste noch mal zurück?

M:

Nee, ist echt: Das ist am Ende von diesem Trimm-Dich-Pfad... find ich... sportlich. Aber soll´s ja auch sein!

Donath 11

Das funktioniert schon auch, dass man sich fragt, wann kann ich denn solche kleinen physical-aktivität-Snacks, sagt man, auch einbauen – auch bei Erwachsenen, die ´n sehr sehr dichten Zeitplan haben. Dass man sich die Schuhe so legt, dass man quasi drüber stolpert. Dass man versucht, Wege zu verknüpfen von der Arbeit zurück oder vielleicht mit der Straßenbahn eine Haltestelle früher aussteigt. Da gibt´s ´ne Reihe von Tricks. Und das ist ja genau das, was solche Verhaltensänderungsmodelle sozusagen wollen, dass man sich genau fragt: Wo kann ich es platzieren im Alltag, wer kann mich dabei unterstützen, was für Interessenskonflikte treten auf, und wie kann ich mich selber sozusagen dabei auch motivieren.

Reportage 29

W:

So. Station 22. Man sieht keinerlei Hilfsmittel. Es soll um Beweglichkeit und Koordination gehen, steht hier. Oh Du stehst schon richtig. Denn der allseits beliebte und bekannte Hampelmann. Mindestens 20 Mal – los geht´s!

M:

Ich frage mich immer beim Hampelmann, ob ich das richtig mache. Bei mir ist immer so: Wenn die Beine auseinander gehen, gehen die Arme auch auseinander. Man kann das aber auch andersrum machen: Also quasi wenn die Beine auseinander gehen, gehen die Arme überm Kopf zusammen.

W:

Hä? Vor allen Dingen: Wie kann man soviel reden beim Hampelmann? Gut gemacht!

Donath 9

Ja, die Wissenschaft sagt relativ deutlich, dass alle Apps oder von mir aus auch die Verknüpfung von Apps und Trimm-Dich-Pfaden dann eben gut funktionieren, wenn sie eben diese Verhaltensänderungsmodelle integrieren. Also versuchen abzufragen: Was sind die Motive, was sind die Barrieren, wer kann mich sozial unterstützen, wie kann ich mich belohnen, wie kann ich meinen Fortschritt irgendwie dokumentieren. Das sind so Schlüssel-Aspekte für gesundheitsbezogene Verhaltensänderungen.

Erzähler 16

Gesundheitsbezogene Verhaltensänderung! ER hat es den Deutschen beigebracht: Sport im Freien ist beliebter denn je: zwar geht man nicht mehr auf den Trimm-Dich-Pfad, sondern in den Outdoor Parc Outdoor Park, die Geräte sind aus Metall und nicht aus Holz und vor allem: die Bewegungsparkours befinden sich nicht fern ab der Stadtzentren irgendwo im Wald, sondern sind leicht zugänglich in den Stadtparks. – Aber die Idee, die hatte Trimmy. Der Quadrat-Kopf also ein visionärer Querdenker? Nun: Fest steht, Trimmy hat etwas bewegt in Deutschland, Millionen Menschen immerhin. Und er hat sogar etwas Weisheit hinterlassen, die sich ja manchmal erst im Alter zeigt: Trimmy wurde von den Deutschen akzeptiert, weil er nicht den Zeigefinger hob, sondern den Daumen.

Reportage 31

M:

Ha!

W:

hahahaha!

M:

Ich glaub`, wir haben ´s geschafft: Da vorne ist die Abzweigung, da kommt der Weitsprung von ganz am Anfang wieder. Da geht der Kurs vom vorne los!

W:

Ja, wir haben´s geschafft. Super! Haste gut gemacht! Sehr gut. Sehr gut.

M:

Aber... war länger als ´ne Dreiviertelstunde, glaub´ ich, oder?

W:

Ja, lag so ´n bisschen... Wir hatten auch erschwerte Bedingungen, würde ich sagen. Mit kleinen Interviews, Quiz-Fragen und Kinder-Gedöns zwischendurch.

M:

Oh, ich bin auch echt platt jetzt.

W:

Ja, ich habe auch das Gefühl, jetzt kommt langsam der kleine Hunger auf, oder?

M:

Ja.

Absage

Erzähler

weitere Texte

SchauspielerIn Luise Ullrich trimmt sich - mit Tochter, Enkelkindern und Hund.

Kammersänger Rudolf Schock trimmt sich.

Der Landesbischof von Württemberg Helmut Claß trimmt sich.

Die ZDF-Fernseh-Ansagerin Elfi von Kalckreuth und die ARD-Fernseh-Ansagerin Karin Tietze-Ludwig trimmen sich.

Bandleader Max Greger trimmt sich.

<falls es da noch mehr Promis im Archivton gibt, bitte ergänzen.)