

Die ersten Takte der „Krieg-der-Sterne“-Hymne wummern durch den Friedenspark in der Kölner Südstadt. Ursula hebt die Enden des schweren Seils an, das um den großen Baum vor ihr gebunden ist. Eine verzerrte Männerstimme zählt auf Englisch nach unten: „Ten, nine, eight...“ Ursula spannt die Arme an, blickt konzentriert nach vorne. „... two, one, go!“ Die 55-Jährige beginnt, die Enden des Seils immer abwechselnd nach

VON ANNA MARIA BEEKES

oben zu reißen, um das dicke Tau in Schwingung zu versetzen. 30 Sekunden lang muss sie all ihre Kraft in diese Übung legen – dann tauscht sie mit ihrer Partnerin, die auf einer Matte neben dem Baum „Swimmers“ absolviert; dabei müssen Arme und Beine in Bauchlage zeitgleich auf und ab bewegt werden. Wieder 30 Sekunden, dann wenige Sekunden Pause, und auf geht's zur nächsten Station des Trainingszirkels.

Nur wenige Fußgänger und Radfahrer schauen dem merkwürdigen Treiben im Park erstaunt zu. Die meisten werfen lediglich einen kurzen Seitenblick auf die acht Menschen, die dort zu Musik Hanteln in die Luft wuchten, Medizinbälle schmeißen oder im schnellen Trippelschritt durch eine Koordinationsleiter laufen. Die Passanten haben sich daran gewöhnt, dass hier zweimal pro Woche die Teilnehmer des „Original Bootcamp“ ihre Trainingsstunde absolvieren. „Bootcamp“ – das ist ursprünglich die US-amerikanische Bezeichnung für ein Rekruten-Trainingslager der Armee,



Während früher ein bisschen am Trimm-Dich-Pfad im Wald gesportelt wurde, ist dort jetzt voller Körpereinsatz notwendig

Park der Qualen

Fitnessstudio war gestern. Jetzt trainieren die ganz Harten im Freien, in sogenannten Bootcamps

die später auch für Lager benutzt wurde, in denen Jugendstraftäter durch körperlichen Drill wieder auf den rechten Weg gebracht werden sollten.

Ganz so streng geht es im Friedenspark nicht zu. Geleitet wird das Training von der 23-jährigen Sportwissen-

schaftlerin Jasmin Brandt. Sie hat zusätzlich eine Ausbildung zum Personal Trainer gemacht und ist fast von Beginn an beim Original Bootcamp dabei. 2010 begann Gründerin Saskia Hermannsdorfer, ebenfalls diplomierte Sportwissenschaftlerin, mit ein

paar Frauen in einem Kölner Park zu trainieren – die Teilnehmerinnen wollten „bikini-fit“ werden. Daraus entstand das Original Bootcamp, der nach eigenen Angaben größte Anbieter von Outdoor-Fitness-Camps in Deutschland. Mittlerweile trainieren rund 2000 Menschen in Parks oder Wäldern von 15 Städten in Deutschland beim „Original Bootcamp“. Darunter die 55-jährige Ursula aus Köln, die inzwischen ihren dritten Kurs in Folge absolviert und im Bootcamp ihre Alternative zum Fitnessstudio gefunden hat: „Im Studio war es immer das Gleiche“, sagt sie. „Hier bin ich draußen, habe viel Abwechslung und trainiere mit netten Leuten zusammen.“ Diese Gruppendynamik schätzt auch die 39-jährige Heike: „Man spornet sich immer wieder gegenseitig an, gibt nicht so schnell auf.“

Dafür sorgt auch Jasmin Brandt, die ihre acht Schützlinge während des Zir-

keltrainings keine Sekunde aus den Augen lässt. Hier korrigiert sie den Ausfallschritt eines Teilnehmers: „Ganz weit runter, das Knie muss fast den Boden berühren!“ Dort spornet sie einen anderen zu Höchstleistungen an: „Jetzt gib' noch mal alles, nur noch fünf Sekunden!“ Motivation ist, neben Training und Ernährung, einer der Bausteine des Original Bootcamps.

Es werden Muskelgruppen angesprochen, von denen man vorher keine Ahnung hatte

„Bei diesen kurzen, intensiven Intervall-Workouts geht man in einer relativ kleinen Zeitspanne bis an die persönliche Grenze“, erklärt die Traineein. Bis an die Grenze – aber nicht darüber hinaus, betont sie: „Wenn jemand beispielsweise erkältet ist, sollte er die Finger davon lassen.“ Zudem seien alle Übungen an das individuelle Fitnesslevel eines jeden anpassbar.

Das wird beim Zirkeltraining sichtbar: Die eine absolviert den Liegestütz auf den Knien, der andere löst seine Hände vom Boden und klatscht einmal in der Luft. So unterschiedlich die Teilnehmer sind, so unterschiedlich sind ihre Ziele. Viele kämen mit dem Wunsch zu ihr, abzunehmen, erzählt Jasmin Brandt. „Das klappt auch: Manche verlieren in acht Wochen zwölf Zentimeter Bauchumfang“, sagt sie. Im Lauf der Zeit stelle sie aber bei fast allen fest, dass die Prioritäten sich verschieben: „Dann geht es vielmehr darum, fit zu werden, an der frischen Luft zu sein, sich selbst immer wieder herauszufordern.“

Die Übungen beim Original Bootcamp beruhen auf dem Konzept des „Functional Training“, das auf Übungen ohne Maschinen und vor allem mit dem eigenen Körpergewicht setzt, um die „Alltagsmuskeln“ zu aktivieren. Das ist es, was Robert von seinem ersten Training im Bootcamp erwartet hat: „Ich hoffe, dass Muskelgruppen angesprochen werden, die man vielleicht noch gar nicht kennt.“ Der 28-Jährige spielt Tennis und geht joggen, hier sucht er eine neue Herausforderung. Und findet sie: Nach drei Runden und knapp 30 Minuten ertönt zum letzten Mal der Countdown: „...two, one... finish!“ Es ist geschafft – und die Teilnehmer auch. Ursula nimmt einen großen Schluck aus ihrer Wasserflasche, atmet tief ein: „Glücksgefühle pur.“

Beim „Original Bootcamp“ trifft sich acht Wochen lang eine feste Gruppe von höchstens zwölf Teilnehmern zweimal wöchentlich. Das Training findet immer draußen statt. Die Kosten betragen 175 Euro, mit inbegriffen ist die Beratung durch die Personal Trainer und ein Ernährungskonzept. Es gibt inzwischen mehrere weitere Anbieter von Bootcamps in NRW, zum Beispiel das „Bootcamp Köln“ von Alexander Vallen.

www.original-bootcamp.com

ANZEIGE

Damit ihr Sonntag noch schöner wird.

feineWELT – das Magazin in WELT am SONNTAG für die Region Westfalen.

Ausgabe 2 | 13

Feine WELT
WESTFALEN – DIE SCHÖNSTEN SEITEN DER REGION

Gebrüder Brinkmann
Bemerkenswertes Gespann aus Ostwestfalen
Ab Seite 10

Die Kleidermacher
Wer auf sein Äußeres hält, kleidet sich nach Maß
Ab Seite 14

Der Winter darf kommen
Ein Pelzatelier ist besonders fein darauf eingerichtet ...
Ab Seite 18

Heute: Marcel Schiefer
Deutschlands jüngster Sternekoch im Restaurant Schorn
Ab Seite 22

Heute in Ihrer WELT am SONNTAG

WELT am SONNTAG

EIN BESONDERER TAG VERDIEN T EINE BESONDERE ZEITUNG.

Studentenfutter mit drei Sternen

Universität Essen-Duisburg lässt Gourmetküche anrichten

Neben das Filetstück vom Zander häufelt Sascha Stemberg lauwarmer Cous-Cous-Salat und umkränzt seine Kreation mit rosafarbenem Hummerschaum. Er reicht den Teller über die Theke – und das Rezept gleich dazu. Am frühen Morgen hat sich der Küchenchef von Haus Velbert an einem

VON REGINA GOLDLÜCKE

ihm fremden Herd an die Arbeit gemacht und für die Studenten der Universität Essen-Duisburg eine Mittagsmahlzeit zubereitet. Am Ende sind 400 Portionen des Fischgerichts verteilt. Keine riesige Menge angesichts der etwa 3000 Essen, die in der hochmodernen Hauptmensa jeden Tag an verschiedenen Stationen verspeist werden. Für Sascha Stemberg aber bedeutete es dennoch, mit völlig anderen Mengen zu kalkulieren als sonst. „Generell ist Kochen überall gleich. Aber es macht einen Unterschied, ob ich es für 40 oder 400 Gäste tue. Ohne die Hilfe von Küchenchef Achim Herrmann wäre ich hier ganz schön ins Schleudern geraten“, gibt er zu. „Er hat mich wunderbar unterstützt. Wir konnten uns beim Kochen gut unterhalten und unsere Philosophien austauschen. Mein Kollege legt genau so viel Wert auf frische und gesunde Produkte wie ich. Erstaunlich, wie hochwertig in dieser Mensa gekocht wird. Und das für wenig Geld.“

Er hatte sich vorher viele Gedanken gemacht, womit er die Studenten überraschen könnte, ohne dabei den Etat von drei Euro pro Portion aus den Augen zu verlieren. „Mein Gericht sollte massen-

tauglich sein und trotzdem wie echte Gourmetküche anmuten. Das signalisierte allein schon die Kombination Zander und Hummerschaum.“ Beim Kochen und später auch bei der Essensausgabe halfen die Studenten Lisa Scholz und Marc Nikoleit. Die künftige Grundschullehrerin war beeindruckt vom konzentrierten Arbeiten des renommierten Kochs aus Velbert. „Ich habe mir einige Tricks bei ihm abgeschaut, zum Beispiel beim Gemüseschneiden“, berichtet sie. Und wie hat es den beiden geschmeckt? „Der Hammer“, strahlt der angehende Bachelor in Erziehungswissenschaften und verdreht genüsslich die Augen.

An vier Tagen war Sascha Stemberg in diesem Jahr als Gastkoch in der Hauptmensa der Universität im Einsatz, zuletzt am vergangenen Donnerstag. Eingefädelt hat die Kombination zwischen dem Restaurant-Chef und dem Studentenwerk Helmut Kiedrowicz von der AOK Rheinland-Hamburg mit Sitz in Essen. „Wir haben viele Kunden, die im studentischen Bereich tätig sind“, erzählt er. „Zum erfolgreichen Lernen gehört auch gesundes Essen. Das scheitert leider oft am Zeitmangel oder an den hohen Kosten.“ Im Rahmen der „Powerfood-Aktion“ widerlegt die AOK diese Ausrede mit regelmäßigen Spezial-Angeboten an allen Uni-Standorten und Sammlungen von Vital-Rezepten. Die beliebtesten wurden im Studentenkochbuch 2012 als „All-time Favourites“ präsentiert. Helmut Kiedrowicz stieß bei dem utribeigen jungen Koch, dessen Haus in Velbert er kannte, auf offene Ohren. Gesunde Küche liegt auch Stemberg am Herzen, und für

neue Erfahrungen ist er ohnehin immer zu haben. Fast jeden Donnerstag, seinem Ruhetag, der nie einer ist, trifft man ihn bei Veranstaltungen, gemeinsamen Aktionen mit anderen kreativen Köchen oder Dreharbeiten für seine Serie „Kochalarm“ im WDR.

Petra Karst, Marketing- und Pressereferentin des Studentenwerks, freut sich über die fruchtbare Zusammenarbeit mit Sascha Stemberg. Er bringt eine frische Note in das Angebot der Mensa, dessen Vielfalt überrascht. Es gibt eine Salatbar, eine Theke für Pasta, eine Grill- und Wok-Station, dazu die Möglichkeit, vegetarisch oder sogar vegan zu essen. „Erst wurde nur vereinzelt den Wunsch nach veganen Mahlzeiten laut“, berichtet Petra Karst und gibt zu, das zunächst für etwas „spinnert“ gehalten zu haben. „Aber dann haben wir es doch mit einem Gericht probiert. Wir ließen die Butter weg und ersetzten sie durch pflanzliche Produkte. Wir verwendeten keine Fleisch-, sondern Gemüsebrühe. Seit einem Jahr bekommen wir dafür immer größeren Zuspruch. Veganes Essen hat einen schönen Nebeneffekt, es wird auch von Allergikern vertragen.“ Alle Mensen der Universität Essen-Duisburg zusammen geben täglich 7000 Essen aus. Immer wieder werden bestimmte Aktionen wie mit Stemberg gestartet. Schöne Erinnerungen hat Petra Karst an das chinesische Frühlingfest in Duisburg, wo es eine große chinesische Community gibt. Der Comedian Oliver Pocher versuchte sich auch schon zwei Mal am Herd in der Großküche. „Aber das war dann mehr Entertainment als Kochkunst“, fügt sie lächelnd hinzu.