



Das Ganzjahres-Magazin mit der stärksten Auflage für „Laufen, Walken, Triathlon“
in Deutschland und „Drumherum“
– Deutschland, Bayern, Österreich, Italien, Schweiz -
Auflage: 100.000

Erwin Fladerer
Eschenweg 8, 84562 Mettenheim
Telefon: 08631/16 64 64
Mail: info@bayerischelaufzeitung.de
Web: www.bayerischelaufzeitung.de

Warum Klaus Reithmeier ein „Body-Workout“ auf bayrisch erfolgreich macht



Montag 19 Uhr in München im Englischen Garten. Hier trifft man sich zum Lederhosentraining. Ich war neugierig und bin mal hingegangen. Was das wohl ist? Ich bin Läufer, bin ich da überhaupt richtig oder ganz verkehrt? Es ist also kein Laufftreff in Lederhosen, habe ich schnell festgestellt. Die Leute strömen von allen Seiten auf die Wiese, die sonst den Nacktbadern vorbehalten ist. Sie kommen auch nicht in Lederhosen, der eine oder andere vielleicht in einer bequemeren Imitation. Eher schon in locker lässigen Klamotten – die Männer. Oder überwiegend in stylischen Outfits – die Frauen. Sie beherrschen die Szene auf der grünen Wiese, sind in der Zahl dem männlichen Geschlecht deutlich überlegen.

Der Chef aber ist männlich, bayrisch und fit. Ja, genau es ist ein Fitnessstraining. Eines für jedermann/frau. Klaus Reithmeier ist der Ideengeber und der Vorturner. Und er ist immer in der Lederhosen da. Es ist a gschmeidige Lederne, unter der sogar seine Oberschenkelmuskulatur zu erkennen ist. Von den strammen Wadeln ganz abgesehen. Klaus Reithmeier stammt aus Berchtesgaden, Wahlheimat München und ist examinierter Sportlehrer. Fitness-Guru sowieso, Fitnessexperte des öffentlich-rechtlichen Fernsehens und seit Jahren die Fitnessadresse Nummer eins in Berchtesgaden, München – in Bayern?



Fitnessstraining für jeden – auch für Läufer

Los geht's, und wie. Schon beim Aufwärmen komme ich ins Schwitzen, zittern mir die Knie, bin ein wenig überfordert, als es an die Koordinationsübungen –seine Spezialität?- ging. Klaus nennt es Anschwitzen. Gut, ich stelle fest, dass mit mir nur wenige Mittturner über 60 sind. Den einen oder andern Läufer aber habe ich schon ausgemacht. Die Trikots vom Münchner Stadtlauf oder vom Wings for Life World Run verraten sie. Die Kondition eines 2:54 Marathonläufers ist dahin, der derzeitige körperliche Zustand trotz regelmäßigen Laufens eher mäßig. Die jungen Mädchen links und rechts neben mir machen die Übungen spielend. Ich merke, dass es neben Laufen noch ein bisschen mehr gibt, den Körper fit zu halten. Es fehlt an Kraft, die Klaus immer wieder fordert. Sowohl in den Beinen als auch im Oberkörper. Ich merke bald, dass die Aufgaben auch gut für das Laufen geeignet wären. Sie würden die Haltearbeit des ganzen Körpers fördern und Kraft für so manchen Trail oder Berglauf bringen. Also weiter mitmachen. Und wenn's hart wird lohnt der Blick in der Abendsonne über die Wiese zum Monopteros. Ist es nicht München's schönster Platz?

Das Training ist fordernd, aber immer lustig und locker. Klaus macht's natürlich perfekt vor, es wird aber nicht getadelt, wenn es bei dem einen oder anderen dann nicht so klappt oder einfach nicht durchgehalten wird. Dazu ist die Gruppe einfach zu groß. Das Lederhosentraining ist freiwillig und kostenlos – jeden Montag und Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in München im Englischen Garten. Und genau durch diese Faktoren kommt der Zuspruch zustande. 600 Teilnehmer sind heute mit von der Partie. Am Donnerstag bestimmt wieder. Warum? Weil es Spaß macht und bestimmt auch etwas bringt.



Dann läuft`s vielleicht noch besser?

Das merke ich am nächsten Tag, als ich wieder die Laufschuhe schnüre, welche Muskeln meines Körpers regelmäßig vernachlässigt werden. Ab sofort nicht mehr! Zweimal pro Woche gibt es das Lederhosentraining mitten in München auf der Wiese. Ansonsten kann ich auch Dahoam mit KR trainieren. Seine DVD`s „Bavarian Bootcamp“ und „The New German Beer Belly“ leiten mich an. Am besten regelmäßig, denn auch als Läufer kann ich nicht genug Ausgleichendes, Ergänzendes für meinen Körper tun. Dann läuft`s vielleicht noch besser!

Oans, zwoa, gsportelt – das Wiesen Warmup

Gegen Ende der Freiluftsaison ruft Klaus dazu auf, doch einmal wirklich in Lederhosen und Dirndl zu kommen. Es funktioniert und gibt ein prächtiges Bild ab. Da hebt sich der Chef nur noch durch seinen exklusiven Aufdruck auf seiner Lederhosen ab. Und wie immer durch seinen motivierenden Zuspruch, das Vorgeturnte einfach zu probieren. Beim nächsten Mal könnte die nächste Übung schon perfekt sein. In diesem Jahr findet das „Wiesen Warmup“ in Lederhose und Dirndl am 12. September statt. Und der ultimative Saisonausklang findet im November mit einer Abschlussparty im P1 statt. Nur einen Steinwurf entfernt von der Fitnesswiese im Englischen Garten, in der Prinzregentenstraße eins. P1 ist der berühmteste Club in München, das weiß jeder. Könnte gut sein, dass es der „Lederhosenclub“ von KR bald ebenso ist.



Der Traum von 100 Lederhosenschauplätzen

Klaus Reithmeier`s Idee ist bereits auch in Regensburg präsent. Er plant für 2017 zumindest in der Hauptstadt jedes bayerischen Regierungsbezirkes ein Lederhosentraining einzurichten. Überall ganz einfach und kostenlos. Sein Traum: einmal 100 Lederhosen-Trainingsorte in Bayern anbieten zu können. Und überall unter der gleichen Bezeichnung „Lederhosentraining“. Es gibt für ihn keine andere Übersetzung für ein bayerisches Fitnessstraining. Body-Workout war gestern, Lederhosentraining der heutige Anziehungspunkt für Menschen in Bayern, denen ihr Körper nicht unwichtig ist.