



Hartes Training vor aller Leute Augen: Die Teilnehmer des Swiss-City-Boot-Camp quälen sich auf dem Ustermer Stadthausplatz mit Übungen auf allen Vieren ab.

Silvano Pedretti

«Wir machen das freiwillig»

Nervös, aber voller Vorfreude warte ich am Brunnen vor dem Bahnhof Uster. In Kürze werde ich an einem Workout von Swiss-City-Boot-Camp teilnehmen. Die Idee ist simpel: 60 Minuten hartes Training im Freien, begleitet durch eine Trainerin. In

Schauplatz

Im Swiss-City-Boot-Camp holen sich Stadtmenschen ihre Fitness in Städten wie Uster.

Uster ist das Leonie Venzin. Die 30-Jährige hat den Ableger in Uster und Greifensee dieses Jahr eröffnet. «Mittlerweile sind viele Leute mit dabei, erfahrene Sportler, aber auch Einsteiger. Das freut mich sehr», so Venzin.

Das Training beginnt mit einem Warm-up direkt am Bahnhof. Auf die Sitzbänke und wieder runter. Nicht nur einmal, sondern immer wieder. Ein Gedanke drängt sich in den Vordergrund: Es könnte heute anstrengender werden. Kaum sind alle Muskeln warm und der Puls er-

höht, geht es im Laufschrift weiter bis zum Stadthaus. Dort angekommen, sind die Rumpfmuskeln an der Reihe. Liegestützen und andere Übungen auf allen Vieren stehen auf dem Programm. Die Gruppe, welche heute neun Personen zählt, stellt sich dazu im Kreis auf. Motiviert durch die Worte der Trainerin, versuchen alle das Maximum zu geben.

Die ersten Übungen sind geschafft, und es geht weiter in Richtung Schloss Uster. Genauer zur Kirchentreppe. Rauf und wieder runter. Immer wieder. Ich muss zugeben, dass ich beinahe wütend werde auf die Treppe. Jeder einzelne Tritt wird zu einer kleinen Folter für meine Beine. Ich muss die Gruppe fragen: «Macht ihr das wirklich freiwillig?» Ein klares Ja ist die einstimmige Antwort. Und ich sollte auch noch erfahren, weshalb das so ist. Aber wie oft kann man das machen? «Ich versuche zwei- bis dreimal pro Woche ins Training zu gehen», sagt Jonna Nicolai, eine der fleissigen Athletinnen. Laut Venzin ist der Be-

such des Trainings aber sehr unterschiedlich: «Einige Athleten kommen sehr oft, andere nur sporadisch.»

Vom Schloss zum Stadtpark geht es weiter mit Joggen, zwischendurch ein paar Kniebeugen. «Wir wollen uns ja nicht zu fest entspannen», erklärt Venzin. Das Training gleicht ein wenig einer militärischen Drillübung. Es soll bewusst bis ans persönliche Limit gegangen werden. Auf dem bequemen Rasen des Stadtparks werden die Bauchmuskeln bearbeitet. Auf dem Rücken liegend, sollen wir die Beine aus der gestreckten Position in die Höhe recken und dann wieder nach unten senken. Dass die Füsse den Boden nicht berühren dürfen, ist für die erfahrenen Athleten selbstverständlich. «Ich bin nicht der Fitness-Typ. Ich mag es nicht, im geschlossenen Raum zu trainieren», sagt Gregor Szabo, der seit Februar regelmässig im Boot-Camp trainiert.

Als mobile Attraktion sind die Teilnehmer Kommentare und Zurufe von Aussenstehenden be-

reits gewohnt. Es wird kaum darauf reagiert, und was ich selbst nicht gedacht hätte: Es motiviert sogar. In der Öffentlichkeit seinem Körper Gutes zu tun, wird einem, mit dem heutigen Körperkult, auch nicht verübelt. So machen wir denn auch direkt

«Wir wollen uns ja nicht zu fest entspannen.»

Leonie Venzin, Trainerin

beim Veloständer des Stadtparks weiter. Tief in die Knie gehen und von da mittels einer Ruderbewegung den Körper an die stählernen Stangen des Veloständers ziehen. Meine Muskeln sind langsam, aber sicher am Limit. Je müder die Sportler werden, desto intensiver motiviert Venzin, die begeisterte Trainerin, alle. «Noch fünf Wie-

derholungen, noch zwei – und jetzt die letzte zusammen.» Es ist anstrengend, aber befriedigend, wenn man in kleinen Gruppen gemeinsam trainieren kann.

Auf dem Rückweg zum Bahnhof mobilisieren nochmals alle ihre letzten Kräfte. Aber irgendetwas steht uns noch bevor, denn je erfahrener die Athleten, desto langsamer rennen sie. Es geht zum letzten Trainingsort direkt beim Bahnhof, wo alles begonnen hatte. Und dann weiss ich auch wieso: Burpees. Eine Übung, bei der man zuerst steht, dann in die Knie geht, sich auf den Boden legt, eine Liegestütze macht, wieder aufsteht und zum Schluss noch in die Luft springt. Das Ganze machen wir im Kreis und für jeden Athleten zweimal. Beim Ausdehnen zum Abschluss merke ich dann auch, wieso die Teilnehmer dieses harte Training teils mehrmals pro Woche über sich ergehen lassen: Es ist ein unglaublich tolles Gefühl, eine Stunde lang 150 Prozent zu geben und etwas Gutes für den Körper gemacht zu haben.

Leandro Huber

Kandidatur für den Kirchenrat

VOLKETSWIL Für die Ersatzwahl der zurückgetretenen Kirchenrätin Irene Gysel stellt sich Marlies Petrig zur Wahl. Die 49-Jährige aus Gutenswil bei Volketswil hat viel Erfahrung in beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeiten. So ist sie beispielsweise in der Geschäftsleitung des KZU Kompetenzzentrums Pflege und Gesundheit (ehemaliger Krankenhausverband Zürcher Unterland). Zudem sitzt sie in der Pflegegdienskommission des Kantons Zürich, einem beratenden Gremium der Gesundheitsdirektion. Ehrenamtlich ist sie zudem Co-Präsidentin des Stiftungsrats der Sozialwerke Pfarrrer Sieber und war zuvor über zehn Jahre lang in der Leitung des schweizerischen Cevi-Nationalverbands sowie in deren internationalem Dachverband YWCA engagiert.

Von ihrer kirchlichen Ausrichtung her steht Marlies Petrig den Anliegen der religiös-sozialen Fraktion nahe. Die drei weiteren Fraktionen der Kirchensynode (Liberale Fraktion, Synodalverein und Evangelisch-kirchliche Fraktion) beabsichtigen, Marlies Petrig zu einer Anhörung einzuladen und ihre Bewerbung ernsthaft zu prüfen, wie deren Fraktionsvorsitzende in einer Mitteilung schreiben. Die Wiederwahl der bisherigen Mitglieder des Kirchenrats ist damit nicht infrage gestellt. zo

Schiffparade zum Jubiläum

MAUR Am Samstag, 22. August, und am Sonntag, 23. August, feiert die Stiftung zum Betrieb des Dampfschiffs «Greif» das 120-jährige Bestehen des ältesten schweizerischen Dampfschiffs. Die von Escher Wyss in Zürich gebaute «Greif» ging nach einer Bauzeit von nur drei Monaten am 12. Oktober 1895 auf Jungfernfahrt.

Höhepunkt der Feierlichkeiten ist eine Flottenparade am Sonntagmorgen ab 11.30 Uhr, bei der das DS «Greif», zusammen mit anderen Dampfbooten und den Schiffen der Schifffahrts-Genossenschaft Greifensee, zu sehen ist. Zum Abschluss bilden die Schiffe eine Sternformation. Daneben gibt es Spezialfahrten auf dem Greifensee. Weiter findet bei der Schifflände Maur eine Ausstellung über die Geschichte des DS «Greif» statt, sowie ein Workshop für Modellbau. Zudem gibt es ein Karussell, eine Schiessbude und Verpflegungsstände. Genauere Informationen zum Jubiläumprogramm sind unter www.dampfschiff-greif.ch zu finden. zo

ANZEIGE

di ga möbel

Gratismöbel Tag.

Nicht limitierte Gesamtsumme!

Wer am verkaufschwächsten Tag zwischen **1. und 31. August 2015** einkauft, erhält die Möbel bis zu einem Betrag von Fr. 10'000.– gratis. Ohne «wenn» und «aber» – hinfahren und gratis einkaufen!

WOHNEN • SCHLAFEN • KÜCHEN • BÜRO

Schreinerqualität statt Massenware!
www.diga.ch

8600 Dübendorf/ZH Neugutstr. 81 (neben Interio) Tel. 044 802 10 10
8854 Galgenen/SZ Ausfahrt Lachen Tel. 055 450 55 55

I d'iga muesch higa!