

# Schwitzen für ein Lebensgefühl

Individualisierung heisst einer der grössten Trends des 21. Jahrhunderts. Autonomie und Selbstverwirklichung prägen dann auch längst die heutige Sportkultur.

VON LEA SCHWER

Eine Studie des Bundesamtes für Sport zeigt: Obwohl der Vereins- und Wettkampfsport höchste Priorität genießt, ist die Tendenz hin zum ungebundenen Sport für alle Altersklassen steigend. Die Individualisierung der Gesellschaft - wo postindustrielle Werte der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung zählen - hat den Sport erreicht. Mehr noch: Sport selbst wird zum Motor für die Verwirklichung von Individualisierungshoffnungen. Im Zuge dessen haben sich vielfältige, neuartige Bewegungsformen - ausserhalb der bekannten Vereinsstrukturen - entwickelt. «Einen aktuellen Megatrend gibt es nicht, sondern viele kleine Sportbewegungen», sagt Simone Walker, beim Departement Sport für den freiwilligen Schulsport verantwortlich.

## Sport stiftet Identität

Über den Sport wird definiert. Über den Sport wird abgegrenzt. Sport stiftet Identität. Sport ist ein Lebensgefühl. Als bekannt wurde, dass Skaten an den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo mit dabei sein wird, war der Aufschrei in der Skater-Szene gross: Skaten sei kein Sport, sondern ein Lifestyle - eine Verschmelzung von Sport, Musik und Mode.

Neben dem Übergreifen des Sports auf den Lebensstil zeichnen sich die neuen Sportbewegungen über ihre unverbindlichen Zusammenschlüsse aus. Abseits einer klassischen Vereinsstruktur schätzen die Sportler die damit einhergehende Flexibilität. Wer Karriere, Kinder und Körper gerecht werden will, möchte spontan trainieren können. Die Vernetzung erfolgt über soziale Netzwerke, die Aufgabe des Trainers erfüllen Wearables und Apps.

Je nach Sportart gesellt sich eine kreative Auseinandersetzung mit der Bewegungsaufgabe hinzu. Es wird mit dem Konventionellen gebrochen. Neue, ungewohnte bis spektakuläre Bewegungsformen werden kreiert. «Parkour ist Sportart und kreative Kunst zugleich», so Davide Belle, der Begründer. Parkour, ein moderner Hindernislauf, hat zum Ziel, sich möglichst effizient von A nach B zu bewegen, auf eine andere Weise als von Architektur



Crossfit, Scooter oder Wandern: Jede Sportart vermittelt bestimmte Werte und ein bestimmtes Lebensgefühl.

und Kultur vorgegeben. Heisst: Mauern oder Treppengeländer werden übersprungen. Dies führt zum nächsten Aspekt: dem Ausloten der Grenzen, physikalisch und physisch. «Wer seine körperlichen Grenzen spüren will, ist beim Crossfit gut aufgehoben», lautet ein gängiger Slogan der Crossfit-Boxen.

## Crossfit: aus der Komfortzone

In Aarau betreibt Fabio Marchesan eine Crossfit-Box. Der Zuwachs in der Schweiz sei gross und entsprechend die im crossfitaarau beschränkte Zahl von 100 Mitgliedern schon bald erreicht.

Die Wurzeln des Crossfit reichen in die 80er-Jahre zurück. Damals entwickelte der amerikanische High-School-Turner Greg Glassman einen Baukasten mit rund 60 Übungen, zusammengestellt aus den Disziplinen Gewichtheben, Leichtathletik und Turnen. Trainiert wird der ganze Körper: Koordination, Geschwindigkeit, Schnelkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität. «Beim Crossfit kann ich super auspowern und den Kopf freibekommen», so Nurhak Dogan, die dreimal pro Woche im crossfitaarau trainiert.

Nach einer Handballkarriere bis Nationalliga-B-Niveau suchte Nurhak eine neue sportliche Herausforderung. «Crossfit entspricht mir total: Ich kann mein Fitnesslevel verbessern, werde in einer leistungsorientierten Community an meine Grenzen gepusht und kann mich flexibel online für eine Trainingssession an- oder abmelden.»

## Wandern: Entschleunigung in der Natur

Zu den angesagtesten Sportarten unserer Zeit gesellt sich erneut eine eher konservativ anmutende Freizeitbeschäftigung: das Wandern. Das Klischee - mit Wanderstock und Filzhut über Stock und Stein - ist passé. Man wandert wieder. Meist modisch gekleidet in farbenfroher, funktioneller Bekleidung. Begleitet von Gefühlen wie Freiheit, Abenteuer, Kameradschaft und Entschleunigung.

Bettina Ambrozzo vom Verein Aargauer Wanderwege, selbst aktive Wanderin, dazu: «Ich genieße die Ruhe und Natur. Beim Wandern kann ich meinen Gedanken nachhängen und neue Ideen fassen.» Wandern, eine neue

Art der Meditation? «Definitiv. Bin ich zu Fuss unterwegs, sind keine medialen Reize da, die mich ablenken. Ich hetze nicht und nehme die Welt sinnlich wahr.»

## Scooter: kunstvolle Sprünge in der Halfpipe

Kickboards, auch Scooter genannt, haben sich ihren Weg gebahnt, von den Strassen in die hiesigen Halfpipes - und erleben damit einen neuen Aufschwung. Der 18-jährige Willi Weiersmüller ist seit vier Jahren vom Fieber gepackt. Mit seinem Stunt-Scooter, ein extrarobustes Kickboard, übt er bis zu dreimal pro Woche Tricks auf der Strasse und in der Halfpipe. «Die Sprungkombinationen schaue ich bei Kollegen oder auf Youtube-Videos ab. Oder ich kreierte selber welche.» Der kreative Aspekt fasziniert, wie auch die Ausübung einer Sportart unter Gleichgesinnten. «Meist verabrede ich mich mit Freunden im Rolling Rock Skatecenter zum Üben», so Willi. Der Zusammenhalt in der Szene sei sehr gut. «Wir sind alle locker drauf, tragen dieselben Kleider und hören die gleiche Musik.»

## NACHRICHTEN



## Freie Plätze Jugendsportcamp Lenzerheide

Die Weihnachtszeit naht - und Sie haben noch kein Weihnachtsgeschenk für das Götterkind, für die Enkel oder für die eigenen Kinder: Wie wäre es, ein unvergessliches Schneeeabenteuer - eine Teilnahme am Schneesportcamp des Kantons Aargau - als Geschenk unter den Christbaum zu legen? Noch gibt es freie Plätze im traditionellen Jugendsportcamp, das zwischen Weihnachten und Neujahr auf der Lenzerheide stattfinden wird. Alle Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren sind herzlich willkommen. Das Lager wird durch erfahrene und kompetente J+S Leiterpersonen mit viel Herzblut geführt. Die Kinder und Jugendlichen erwarten Workshops zu den Themen Pistenfreestyle, Parkfahren, Carving, Snowskates und vieles mehr. Eine Woche Ski fahren oder Snowboarden ist bereits ab 450 Franken möglich.

Die Anmeldung erfolgt auf der Webseite [www.jugendsportcamp.ch](http://www.jugendsportcamp.ch). Weitere Auskünfte erteilt zudem das Departement BKS, Sektion Sport, unter der Telefonnummer 062 835 22 80 oder per Mail unter [sport@ag.ch](mailto:sport@ag.ch). Für aktuelle News und Bilder: Folgt uns auf Instagram unter [jugendsportcamp\\_aargau](https://www.instagram.com/jugendsportcamp_aargau) und Facebook unter [JugendsportCampleiter](https://www.facebook.com/JugendsportCampleiter).



# Licht an und Steilwandkurven hoch

Swisslos-Sportfonds-Gelder erleichtern die Realisierung von Infrastruktur-Projekten für den Individualsport.



Üben in der Halfpipe des Rolling Rock. Dank der Zusammenarbeit mit «cool and clean» eine rauchfreie Zone. CHRIS ISELI

Immer mehr Sportlerinnen und Sportler haben das Bedürfnis, sich ausserhalb von Vereinsstrukturen zu bewegen. Zahlreiche Joggerinnen, Biker, Inlineskaterinnen und Kletterer zeugen davon. «Auch ihnen soll eine geeignete

Infrastruktur zur Verfügung stehen», so Niklaus Tschan vom Swisslos-Sportfonds des Kantons Aargau. Pioniere in diesem Bereich sind Simon Eichenberger und Thomas Georg, die 1996 die Rolling Rock AG gründeten. «Skateboarding und Inlineskating waren gross im Kommen, doch im Grossraum Aargau gab es dafür keine geeigneten Anlagen», erinnert sich Simon Eichenberger. Dank harter Arbeit und grossem persönlichem Engagement entstand damals das Sport- und

Skatecenter Rolling Rock auf dem Torfeld Süd. 2004 stieg Thomas Georg aus und gründete das Kraftreaktor-Klettereldorado in Lenzburg - eine Kletter- und Boulderhalle. 2014 zog das Rolling Rock schliesslich in die Telli und bietet dort neu auf 3000 Quadratmetern polysportiven Individualsport an: für Skateboarder, Kickboarder, Inlineskater, Kletterer, Beachvolleyballer, Unihockeyner und Breakdancer.

«Das Rolling Rock im Telli wie auch das Kraftreaktor-Klettereldorado haben wir mit einem Maximalbeitrag im sechsstelligen Bereich unterstützt. Ebenfalls die Elektrifizierung der Vermigellhütte des SAC Zofingen oberhalb von Andermatt», sagt Niklaus Tschan. Die Swisslos-Sportfonds-Gelder seien eine Hilfe, die finanziellen Hauptmittel haben jedoch die Projekte selbst aufzutreiben. So auch die Initianten des Be-

wegungsparks im Aarauer Schachen, des Parkour- und Outdoor-Fitnessparks in Zofingen, der mobilen Streetsoccer-Anlage oder des Mountainbike-Trails auf dem Tiersteinberg.

Doch: Eine gute Infrastruktur alleine reicht heute nicht aus, die Menschen zu mehr Bewegung zu animieren. Simon Eichenberger dazu: «Die Konkurrenz ist gross. Insbesondere die neuen Medien halten die Kinder und Jugendlichen von sportlichen Aktivitäten ab.» Hinter der stetig steigenden Anzahl an Besuchern stecke entsprechend viel Aufwand. Laufend müsse das Angebot überarbeitet und ausgebaut werden. Heute bietet das Rolling Rock Kurse für Klein und Gross an, organisiert Kindergeburtstage oder kann für Schulklassen ausflüge gemietet werden. Firmen-Events sollen in naher Zukunft dazukommen.

**aargauersport**

**AEW**

**HIRSLANDEN**  
KLINIK AARAU

**MAMMUT**

**suva**  
Mehr als eine Versicherung

**valiant**

**SWISSLOS**  
Sportfonds Aargau