

**Geht auch auf dem Rhein.**  
Stehpaddeln gelangte von Hawaii via amerikanische Westküste über England nach Europa. Foto Fotolia

# Surfen ohne Wind und Wellen

Stand-up-Paddling ist ein Trend dieser Fitness-Saison



Von Steffi Hidber

«Es ist so befreiend!», sagt die eine. «Und macht so Spass!», bestätigt ihre Freundin. «Und du kommst so richtig ins Schwitzen dabei!», deklariert die Erste wieder und nippt an ihrem zuckerfreien Energiegetränk. Das Gespräch der beiden Damen, die sich gerade über ihren gemeinsamen Zumba-Kurs austauschen, findet gerade in tausendfacher Ausführung in der ganzen Schweiz statt.

Doch während sich die Fans des energiegeladenen Aerobic-Tanzes zu lateinamerikanischen Rhythmen noch immer als Trendsetter in Sachen Fitness wähnen, stehen bereits etliche neue Sportarten in den Startlöchern, um den nächsten Hype auszulösen. Wir haben für Sie drei Fitness-Trends herausgepickt, die diesen Frühling sogar ausgewiesene Sportmuffel dazu bewegen könnten, die Chips-Tüte wegzulegen und in die Turnschuhe (oder Badehose) zu steigen.

## Stand-up-Paddle

Haben Sie schon immer davon geträumt, im knackigen Hawaii-Badedress auf einem Surfbrett zu stehen? Und den Traum auch gleich wieder verworfen, als Sie gesehen haben, wie unglaublich schwierig es ist, Wellenreiten zu lernen? Dann sollten Sie unbedingt den Begriff «SUP» googeln. Dieser steht für «Stand-up-Paddling», oder Stehpaddeln, ein sehr effektives Ganzkörpertraining auf dem Wasser. Dabei steht der Surfer aufrecht auf einem langen, breiten Surfbrett und bewegt sich – meist ziemlich gemächlich – mit einem Stehpaddel fort, ähnlich wie beim Kanufahren.

Das «Stand-up-Paddle-Surfing», von der Fischtechnik der Polynesier abgeleitet, wurde zuerst von hawaiischen Surflehrern praktiziert, die ihre Schüler auch dann beschäftigen wollten, wenn mal schlechter Wellengang herrschte. Sein Siegeszug breitete sich via amerikanische Westküste über England auch auf europäische Binnengewässer aus.

Besonders reizvoll am Erlernen des Stand-up-Paddling: Sobald man ein Gefühl für das Stehen auf dem Brett hat, ist es relativ einfach. Und das gemütliche Gondeln im Stehen spricht auch Ju-

gendliche und Nicht-mehr-ganz-Junge an. Kein Wunder, denn das coole Gefühl, sicher auf einem zwischen drei und vier Metern langen Brett zu stehen und ein bisschen Surfer-Attitüde an den Tag legen zu dürfen – kombiniert mit der Sicherheit, dass jetzt garantiert keine Riesenwelle kommt, die geritten werden muss –, sorgt dafür, dass sich SUP-Kurse auch bei uns immer grösserer Beliebtheit erfreuen. An fast allen Schweizer Seen schießen Stehpaddel-Schulen wie Pilze aus dem Boden: «Globe Paddler» bietet in seinem Center am Bielersee zum Beispiel Testtage am 5. und 6. Mai 2012 ([www.globepaddler.ch](http://www.globepaddler.ch)). Und sogar auf dem Rhein kann gepaddelt werden (nähere Infos unter [www.basiliskpaddler.ch](http://www.basiliskpaddler.ch)).

## Gruppen-Personal-Trainings

Personal Training in der Gruppe: Was sich erst wie ein Widerspruch anhört, zeigt in der Praxis erstaunlich Wirkung. Denn während ein Personal Trainer, der «eins zu eins» mittrainiert und motiviert, wohl für Fitness-Muffel der absolute Traum bleibt, kann ein solches Training bei Stundenpreisen von bis zu 280 Franken sehr schnell unerschwinglich werden. Findige Personal Trainer spezialisieren sich deshalb auf das sogenannte «Boot Camp Training» im Fitnessclub oder unter freiem

Himmel: In Kleingruppen wird ein abwechslungsreiches, anstrengendes Programm absolviert, das in kurzer Zeit gute Resultate verspricht.

Das intensive Training ist ans körperliche Ausbildungsprogramm der US-Armee angelehnt, das sogenannte «Boot Camp». Je nach Trainer und Trainingsmethode können die meist einstündigen Sessions durchaus militärisch anmuten: Liegestützen auf der Wiese bei Nieselregen müssen da auch mit frischer Maniküre drinliegen. Diese «no pain, no gain»-Mentalität kann auch

eine Gruppe von Fremden in kürzester Zeit zu einer Art Team machen, denn das gemeinsame Leiden verbindet nicht nur, sondern spornt nach einigen erfolgreich überstandenen Sessions sogar noch an. Doch der wichtigste Erfolgsfaktor ist eindeutig: Kondition, Ausdauer und Kraft steigern sich merklich, was wiederum motiviert, dabei zu bleiben. Die Kosten sind bei den meisten Anbietern sehr fair, und da die spezialisierten Trainer aus dem amerikanischen und englischen Sprachraum kommen, sind die Trainings oft in Englisch, und somit

ist der Sprachkurs quasi gratis mit dabei. Obwohl «Come on, ONE MORE!» auch Englischanfänger verstehen werden... In Basel bietet unter anderem der Forum Sports Club ([www.forumfitnessclub.ch](http://www.forumfitnessclub.ch)) entsprechende Boot-Camp-Stunden an.

## Online-Gyms

Oje. Nicht mal ausgewiesene Stuhnhocker haben noch eine Ausrede diesen Frühling! Wer partout keine Lust darauf hat, sein Haus zu verlassen, kommt mit etwas Disziplin trotzdem zur Bikinifigur. Voraussetzung? Internetzugang. Und geduldige Nachbarn auf der unteren Etage! Etliche Anbieter von Online-Fitness könnten nämlich dafür sorgen, dass auf Wohnzimmerböden gesprungen, getanzt und gestampft wird. Eines der professionellsten Online-Fitnessportale heisst «NewMoove» ([www.newmoove.com](http://www.newmoove.com)) und bringt das Fitnessstudio zu den Abonnenten nach Hause.

Seit Januar 2012 werden hier für 9.90 Franken im Monat mehr als 250 Kurse angeboten, die jedes Fitnessbedürfnis abdecken sollen. Gleich eine ganze Reihe von Trainern bieten von Yoga über Pilates bis hin zu Büro-Fitness, auch Kurse für ältere Generationen an. Personal Coaches stellen auf Wunsch einen personalisierten Fitness- und Trainingsplan zusammen und erinnern auch per SMS oder E-Mail daran. Wer etwas mehr Ehrgeiz verspürt, kann es auch mit [www.bodyrock.tv](http://www.bodyrock.tv) versuchen: Die beiden britischen Fitness-Experten Zuzana und Frederick haben ein schnelles, intensives Intervall-Training entwickelt, das sich ebenfalls wunderbar in der Stube machen lässt. Und das – damit auch die letzte Ausrede-Hürde fallen kann – absolut gratis.

Finden Sie diese drei neuen Sportarten allesamt fragwürdig, oder gehören Sie zu der Sorte Mensch, die den Begriff «Trend» grauenhaft findet und grundsätzlich alles andere sein will als «hip»? Dann widersetzen Sie sich der Masse und gehen Sie ganz einfach jeden Tag 30 Minuten zügig spazieren. Es kann jedoch sein, dass man Ihnen schon bald nacheifert, denn Trends entstehen überall. Seien Sie also auf der Hut!

ANZEIGE

**hoffmann | automobile**  
Fahren mit Begeisterung | Basel Dornach Laufen

**Audi**

[hoffmann-automobile.ch](http://hoffmann-automobile.ch) 061 706 84 84

## Kriegstänze und Ballett – weitere Sporttrends 2012

**Aroha.** Vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori inspiriert, trainiert man bei diesem fließenden, dynamischen Workout mit Elementen aus Kung-Fu-Fighting und Tai Chi den ganzen Körper. Das Training gibt es für alle Fitness-Levels und soll besonders gelenkschonend sein.

**T-Bow.** Mit einem speziellen «Multi-funktions-Therapiebogen», der als Step und Schaukel nutzbar ist, werden Muskeln gestärkt sowie Ausdauer, Balance und Beweglichkeit gesteigert. Auch geeignet für Menschen mit Rückenproblemen und bei der Physiotherapie.

**Ballett-Workout.** Wer schon lange davon träumt, eine Ballerina zu sein, und dabei knallhart Kalorien verbrennen und einen knackigen Po bekommen will, setzt auf die neue Verschmelzung aus klassischem Ballett und modernen Fitness-Elementen.

**P90X Training.** Ein 90-Tage-Home-training-Programm auf 12 DVDs, von einem US-Fitnesstrainer entwickelt. Erfreut sich in den USA grosser Beliebtheit und bietet stets neue Kombinationen aus Krafttraining, Gleichgewichtsübungen, Herz-Kreislauf sowie Elemente aus asiatischen Kampfsportarten. sh

## La société du stil mit Devina Solanki



## Gut getragen

**Garage.** Da sass ich. In der «Garage». Ich bin nicht so oft dort, aber immer wenn, dann bestelle ich meistens noch ein Glas mehr. Und das hat vor allem einen Grund; ich kann meinen Blick nicht von den Barkepern abwenden. Genauer gesagt, von ihren Hosenträgern (sie tragen sie immer, ausnahmslos). Die «Garage» ist keine Garage im herkömmlichen Sinn, sondern ein kleiner feiner Club mit Bar für Nachtliebhaber von innovativer Musik mit Vorliebe zur elektronischen Klängen. Er liegt im Südwesten Basels, neben dem Acqua und der Kuppel. Im November wurde er mit viel Liebe und Stil umgebaut, was sich konsequent bis zum Arbeitstenü auswirkte. Ein Hoch auf die ganze Crew und die nie aus der Mode kommenden Hosenträger. Foto Dominik Plüss

Devina Solanki ist Stylistin und Initiantin des Vereins «la société du stil». Auf ihrer Website und in der Sonntagsausgabe der BaZ stellt sie stilvolle Menschen und Produkte vor – gesehen in Basel und unterwegs. [www.lasocietedustil.com](http://www.lasocietedustil.com)