

Mauersprünge über Mittag in der Berner Altstadt

von Katrin Freiburghaus - Fit dank Parkour über die Mittagszeit: Mit dem neuen Kurs ParkourFIT will Traceur Roger Widmer gegen den Bewegungsmangel vorgehen.

ein aus i ickwärts auf allen Vieren die Rathaustreppe hoch, über die Geländer der Lauben balancieren oder ein Sprung über eine Mauer beim Mani-Matter-Stutz: Neu verwandelt sich die Berner Altstadt jeden Mittwochmittag in eine Parkouranlage. «Wir sind Experten darin, wie man sich inmitten der Stadt fit macht», sagt Roger Widmer, einer der Gründer von ParkourONE. Dieses Wissen wollen sie nun auch an Laien weitergeben – und bieten deshalb seit Anfang Jahr den Kurs [ParkourFIT](#) als Fitnessprogramm an.

«Die Teilnehmer sollen sich über die Mittagszeit auspowern und dann glücklich zurück zur Arbeit», erklärt Widmer. Die Gruppe trifft sich am Montag in der Floraanlage und am Mittwoch beim Rathausparking. Während einer Stunde wird dann trainiert. Interessierte können laut dem 35-Jährigen spontan vorbeikommen: «Es sind Drop-in-Klassen.» Eine Stunde koste 30 Franken, ein Zehnerabo 250 Franken.

«Immer neue Hindernisse bezwingen»

Um das Potenzial von ParkourFIT abzuschätzen, wurde im Herbst eine Testphase durchgeführt – mit Erfolg: «Die Teilnehmer finden den Kurs super», sagt Widmer. Sie würden es vor allem schätzen, dass sie dabei nicht wie im Fitnesscenter gedrillt und sich ständig mit anderen Trainierenden vergleichen würden. «Parkour ist konkurrenzlos. Man hat nie alles geschafft, sondern es gibt immer wieder neue Hindernisse zu bezwingen», so der erfahrene Traceur.



Sport als Philosophie

«Beim Parkour geht es aber nicht nur um das Körperliche, es ist eine Lebenseinstellung», betont Widmer. Als er 2000 mit Parkour begann, war die Sportart ausserhalb von Frankreich noch beinahe unbekannt – und Widmer sozusagen ein Schweizer Pionier dieser Disziplin. 2008 gründete er zusammen mit seinem langjährigen Trainingspartner Felix Stöckli die ParkourONE GmbH und machte so sein Hobby zum Beruf. Seit Ende 2006 bieten sie regelmässige Kurse und Trainings an, seit zwei Jahren einen Anfängerkurs. «Dort unterrichten wir auch die Mentalität von Parkour, wie zum Beispiel die persönliche Reife oder den Aufbau von Vertrauen in sich selbst und seine Umgebung», so der dreifache Familienvater aus Münsingen. Das ist ihm besonders wichtig, denn: «Ich lebe von und für den Parkour.»

Mehr Themen



Nur noch zwei Viertelfinal-Plätze offen

An der WM in Russland steht nach Tschechien, Kanada, Finnland, Russland und Schweden auch Deutschland als Viertelfinalist fest. Dänemark setzt die Schweiz unter Druck.



Virtuelle Dampflok soll in der HB-Halle auftauchen

Stampfend und zischend fast wie bei Harry Potter: Zu jeder vollen Stunde soll künftig ein Zug in der grossen HB-Halle in Zürich einfahren – aber nur als Lichtprojektion.

7 Kommentare

Die beliebtesten Leser-Kommentare

- 10
2

► **Casu** am 13.04.2016 09:27 via

► **Macht mega viel Spass**

....
- 2
1

► **Berner Bär** am 14.04.2016 08:13

► **Dekadent**

Das muss nun wirklich nicht sein! Alles Nachäfferei!
- 13
17

► **Dominik Müller** am 13.04.2016 09:22

► **Diese Art Sport ist doch nicht GUT?!?**

Es macht Spass zuzuschauen...und dabei bleibt es auch! Ich frage mich echt, ob diese Parkour-Leute mit 50 Jahren immer noch durch die Gegend hüpfen und Fit sind oder ein Prack ,von all den Schlägen die sie dem Körper und den Gelenken verpassen?! Auch wenn sie behaupten sie würden schonend Abrollen etc. der SCHALG bleibt trotzdem! Die Krankenkassen und die Ärzte freut es sicher... aber jedem dass seine! Viel Spass beim Training und hoffe der Körper wird immer mitmachen..!

Die neusten Leser-Kommentare

- 2
1

► **Berner Bär** am 14.04.2016 08:13

► **Dekadent**

Das muss nun wirklich nicht sein! Alles Nachäfferei!
- 10
2

► **Casu** am 13.04.2016 09:27 via

► **Macht mega viel Spass**

....
- 13
17

► **Dominik Müller** am 13.04.2016 09:22

► **Diese Art Sport ist doch nicht GUT?!?**

Es macht Spass zuzuschauen...und dabei bleibt es auch! Ich frage mich echt, ob diese Parkour-Leute mit 50 Jahren immer noch durch die Gegend hüpfen und Fit sind oder ein Prack ,von all den Schlägen die sie dem Körper und den Gelenken verpassen?! Auch wenn sie behaupten sie würden schonend Abrollen etc. der SCHALG bleibt trotzdem! Die Krankenkassen und die Ärzte freut es sicher... aber jedem dass seine! Viel Spass beim Training und hoffe der Körper wird immer mitmachen..!
- 19
2

► **Mario M.** am 13.04.2016 09:47 via

► **@Dominik Müller**


Immer noch 1000x besser als zuhause auf dem Sofa zu sitzen und den Körper und die Psyche verrostet zu lassen. Das kommt die Krankenkasse bestimmt am teuersten!
- 6
1

► **s.werren** am 13.04.2016 11:31

► **Parkour für jede Alterklasse**

@Dominik Müller Das ParkourFIT Angebot wurde zusammen mit Sportwissenschaftlern ausgearbeitet und ist speziell für

Personen konzipiert, die in der Arbeit viel Sitzen. Parkour mit ausgebildeten Fachkräften ausgeübt, ist für jede Altersklasse durch seinen ganzkörperlichen Ansatz geeignet. Die mir bisher bekannten ältesten Teilnehmer in einem Parkour-Workshop waren zwischen 80-90 Jahre alt. Denn bei Parkour geht es um das effiziente Überwinden von Hindernissen basierend auf den individuellen Ressourcen. Hier ein schöner Bericht dazu:

4
2 → **Werner** am 13.04.2016 11:54 via 

Zweifel angebracht

Ein sehr guter und erfahrener Arzt hat mir mal gesagt, dass in den kommenden Jahren viele Gelenks- und Rückenschäden zu erwarten sind auf Grund dieser Sportart. Ich bezweifle nicht, dass sie viele guten Seiten hat. Kann aber die evtl aufkommenden Folgeschäden nicht ausschliessen. Kunstturner, Balletttänzer beiderlei Geschlechts haben jedenfalls diese Erfahrungen gemacht. Und ja, es stimmt, es ist besser, sich in der freien Natur aufzuhalten als immer nur im Sessel vor der Glotze zu sitzen.

3
2 → **beat** am 13.04.2016 12:24

Professionell ausgebildete Trainer

@Werner Ja, das kann durchaus sein, wenn die Bewegungen nicht angepasst auf die individuellen Fähigkeiten ausgeübt werden. Darum durchlaufen die Trainer_innen von ParkourONE auch eine 2-4 jährige Ausbildung, damit die Teilnehmer_innen professionell ausgebildetes Fachpersonal haben, welches solche Folgeschäden präventiv zu verhindern weiss. Am Besten einmal ausprobieren und sich selbst ein Bild machen :) Jeder ist herzlich Willkommen.

↓ Alle 7 Kommentare