



[Home](#) >
 [Franken](#) >
 [70er Serie](#) >
 Als Sport cool wurde: von der Trimm-dich-Idee zum heutigen Turnschuh-Chic

BAMBERG

26.04.2018

Interview

Als Sport cool wurde: von der Trimm-dich-Idee zum heutigen Turnschuh-Chic

Sportprofessor Stefan Voll aus Bamberg erklärt, wie Fitness in den 70ern in Mode kam und warum das heute sogar das Lebensgefühl von Nicht-Sportlern prägt.

Artikel von: [Natalie Schalk](#) Veröffentlicht von: [Fränkischer Tag](#)



Gib uns Feedback



Internationaler Star: Das brasilianische Fußballgenie der 60er und 70er Jahre - der beste Fußballer aller Zeiten - Pelé war genau



Im Sport zählten damals Leistungs- und Wettbewerbsorientierung. Bei gesellschaftlichen Ereignissen gehörte Alkohol dazu, gequalmt wurde sowieso und überall und das Wirtschaftswunder hatte gewichtige Wampen produziert - Ende der 60er Jahre schlugen die Krankenkassen Alarm. 1970 startete der Deutsche Sportbund die erfolgreichste Fitness-Kampagne aller Zeiten: "Trimm-dich durch Sport" wurde zur Massenbewegung.

"Sie war omnipräsent", sagt der Bamberger Professor Stefan Voll. Der Sportwissenschaftler leitet das Universitätssportzentrum und die Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften an der Universität Bamberg. Er kommt aus dem Raum Lichtenfels, wo er heute kaum intakte Trimm-dich-Pfade kennt. Aber an die Zeit als sie aufkamen, erinnert er sich gut. Hier erklärt die Anfänge des Freizeitsports und wie daraus ein Lebensgefühl wurde - und ein lukrativer Markt.

Erinnern Sie sich an Trimmy?

Stefan Voll: Ich bin Jahrgang 61: Als ich jung war, kannte jeder Trimmy. Die Comicfigur war in den 70ern das Maskottchen der Trimm-dich-Bewegung, die Symbolfigur des deutschen Sportbundes. Da gab's auch noch dieses Lied - wenn man das hörte oder Trimmy sah, wusste jeder sofort, dass jetzt irgendwas mit Sport, Bewegung oder Gesundheit kommt. Das war damals omnipräsent.

Die Trimm-dich-Pfade waren Jogging-Runden mit ein paar Übungs-Stationen unterwegs. Wie bewerten Sie das heute?

Heute wird mehr auf funktionelle Belastung geachtet. Inzwischen weiß man, dass man schwunghafte Aktionen in die maximale Bewegungsamplitude eher meiden sollte, ebenso antiquierte Übungsformen wie Rumpfbeugen rückwärts oder Hürdensitz. Bei letzterem wirken enorme Scherkräfte im Kniegelenk. Außerdem lässt man sich heute vermehrt von Experten ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.

Fitnessstudio-Betreiber und Übungsleiter im Sportverein sind mittlerweile entsprechend ausgebildet. Ich glaube nicht, dass jemand sich allein nach ein paar Tafeln im Wald ein individuelles Übungsprogramm nach dem Prinzip der optimalen individuellen Passu...





Glaubt man den Umfragen, waren Mitte der 1970er Jahre über 70 Prozent der Bevölkerung sportlich aktiv. Was ist daraus geworden?

Die Proportionen haben sich verschoben: Der breite Mittelbau der Durchschnittlichen ist geschrumpft. Die ganz Fitten gibt's heute auch noch. Aber die Zahl derer, die unter gesundheitlichen Defiziten leiden, nimmt zu - trotz besserer medizinischer Versorgung. Wir leben bedingt durch Mediatisierung und Technisierung zunehmend in einer Sit zwelt und das produziert nicht nur Haltungsschäden, sondern ist neben Faktoren wie zunehmender Druck im Arbeitsleben auch ein Grund dafür, dass die Probleme vor allem im Bereich der psychischen Gesundheit (Depressionen, Burnout etc.) drastisch mehr werden. Andererseits begann in den 70ern die Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins, das beispielsweise dazu führte, dass Alkohol und Rauchen heute kritischer hinterfragt werden. Die Menschen werden heutzutage älter, sie wollen gesund alt werden. Es ist heute eine ganz andere Gesellschaft als in den 70ern, die Rahmenbedingung und Erwartungshaltungen haben sich verändert.

Und wie hat sich der Stellenwert des Sports geändert?

Bis in die 70er waren verschiedenen Studien zufolge noch die Faktoren "Leistung, Training und Wettkampf" dominierende Motive für sportliche Aktivität. Heute sind es "Spaß, Unverbindlichkeit und Erleben". Dieser Wandel begann damals. Heute ist Fitness ein Wirtschaftsfaktor: Vergangenes Jahr hat die Fitnessbranche in Deutschland einen Rekordumsatz 5,2 Milliarden Euro eingefahren. Und auch der medial vermittelte Sport hat sich im Vergleich zu den 70ern enorm vergrößert.

Also boomt Sport auch heute?

Heute geht es oft eher um "Work-Life-Balance" und um das Image, das mit dem Attribut Sportlichkeit verbunden wird. Man will das Aktive, die gute Laune, die Lockerheit - alles, was man Positives mit Sport verbindet - nach außen tragen. Deshalb sind Turnschuhe und Jogginghose zum modischen Accessoire geworden. Auch das hat in den 70ern angefangen - heute mokiert sich keiner mehr, wenn du Sportkleidung im Alltag trägst. 70 Prozent meiner Studenten haben in der Vorlesung Turnschuhe an, das



Sport wurde cool ...

Wir sprechen heute von der Entsportlichung des Sports und der Versportlichung der Gesellschaft. Früher waren das mal zwei komplett getrennte Bereiche. Wenn Sie heute zu den Brose Baskets oder einem Handballspiel des HSC Coburg gehen, ist das ein Event, bei dem Hochleistungssport mit einer Erlebnisshow verbunden wird. Zudem ist Sport eine Art Lebensgefühl geworden - nicht nur für diejenigen, die aktiv Sport betreiben. Sportlichkeit ist mittlerweile gesellschaftlich überwiegend positiv besetzt.

Das Gespräch führte

Natalie Schalk.

Anzeige

Gib uns Feedback

