# Limmatspritzer

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **109 (1983)**

Heft 43

PDF erstellt am: **26.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

*Fritz Herdi*

# Ich grüneise … du grün …

Am 27. September 1983 hat Gottfried Grüneisen sein Fitness-Institut aufgegeben. Sein Turninventar wird weiterhin eine gesundheitsfördernde Funktion ausüben, denn die Zürcher Kirchgemeinde Neumünster wird es an Organisationen der Behinderten-Hilfe verteilen.

Gottfried Grüneisen? 42 Jahre lang hat sein Sport- und Gymnastikinstitut existiert. Und noch am Schluss trudelten allwöchentlich 400 Fitnessfreudige bei Gottfried und Astrid Grüneisen ein. Und erlebten zum Teil sicher, was ich vor gut zwanzig Jahren selber mitgemacht habe bei Gottfried Grüneisen. Bei Grüneisen, der in einer Epoche, als der professionelle Ringsport noch keine Farce war, vierfacher offizieller Weltmeister des Internationalen Ringerverbandes wurde. Bei Grüneisen, dem Auslandschweizer, den das seriöse Fachorgan «Sport» damals als «Liebling des Vaterlandes» verherrlichte.

## *Sanfter Start*

Man soll als Grossstädter und Stubenhocker etwas unternehmen. Auf dem Lande haben sie es gut: die fällen Bäume (in Zürichs Abgasen fallen die Bäume angeblich von selbst um), spalten Holz wie weiland Exkaiser Wilhelm im Doorner Exil.

Ein Freund riet mir einst, jeden Morgen am offenen Fenster eine Viertelstunde lang zu turnen oder vor dem Frühstück zwei Dutzend Liegestütze auf nüchternen Magen zu absolvieren. Zwei Tage hielt ich durch, dann gab ich auf. Fürs Konditionstraining brauche ich ein paar Leidens- und Freudensgenossen und einen, der kommandiert.

So entschloss ich mich damals, Anfang der sechziger Jahre ungefähr, für einen Mittagskurs bei Meister Grüneisen draussen im Seefeld. Ein paar Pfund Speck mussten weg, ein paar Pfund Kalk, Muskelrost, die kurzatmige Schnauferei beim Treppensteigen. Mehr wollte ich nicht. Wirklich: mehr wollte ich nicht. Man muss so etwas betonen, sonst denken die Leute, man wolle als Muskelpaket und Kraftmeier den gerade regierenden Mister Universum vom Thron drängeln.

Sehen Sie mich, verehrter Leser? Mit Turnhose und Leibchen komme ich bei Grüneisen in einen Vorraum und muss warten. Ich kann in aufliegenden Zeitschriften blättern. Fast wie beim Zahnarzt. Nur sind Grüneisens Zeitschriften schon aus dem 20. Jahrhundert, also ist's doch nicht ganz wie beim Zahnarzt. Weitere Kursteilnehmer tauchen auf. Man zieht sich in Kabinen um, betritt den Gymnastiksaal. Teifi Teifi, da sieht's aber bös aus: Sprossenwand und Boxhandschuhe, Hanteln jeden Kalibers …

Aber anfangen tut's ganz harmlos. Zum Apero gibt's viermal eine Minute lang Seilspringen. Die andern schaffen es spielend, während mir Mühe macht, mir traurigem Rosthaufen, was mir jedes kleine Mädchen in der Nachbarschaft mühelos vormachen könnte. Mein Herz bummert im Tempo des Radetzkimarsches auf einer 33-Touren-Platte, die mit alten 78 Touren abgespielt wird.

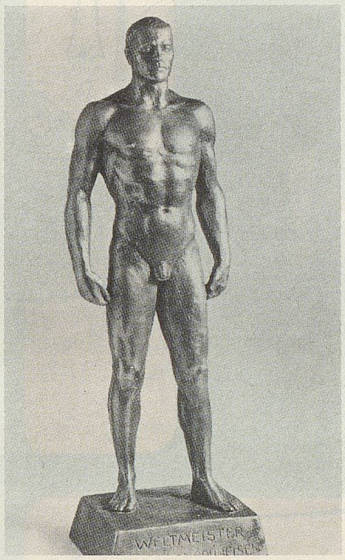
Apropos Radetzkymarsch: ab Tonband erklingt zärtliche Musik zu unserem sportlichen Bemühen. Mit Musik soll ja alles besser gehen. Jetzt dezenter Klavierjazz: «Wenn der weisse Flieder wieder blüht …»

## *Steigerung*

Mir blüht freilich nach dem Seiligumpen nicht der Flieder, sondern Gymnastik mit leichten Hanteln. Hoch und hoch und hoch, und seitwärts, seitwärts, seitwärts, und schwingen, schwingen, schwingen …

Ab Tonband dann: «Für eine Nacht voller Seligkeit, da geb' ich alles hin.» Für eine Verschnaufpause gäb' ich jetzt auch einiges hin. Aber wir sind mittlerweile beim herzhaften Armee-Turnprogramm angelangt. Von meiner Denkerstirn, hinter der sich so viel Krauses tut, tropfen dicke, heisse Schweisstropfen. Meine Kurskollegen aber sind noch trocken, machen schon länger mit, sind entschlackt, entrostet, entwässert …

«Lassen Sie ruhig für den Anfang ein paar Übungen weg!» sagt Gottfried Grüneisen milde zu mir. Recht schönen Dank auch! Denn jetzt geht's ins dicke Tuch, respektive in die farbige Matte: Beinkreisen, Trocken-Velofahren, Vorwärts- und Rückwärtsrollen …




*Weltmeister Gottfried Grüneisen, Plastik von Arnold Huggler.*

Ich werde allmählich plem. Bleibe kurz stehen, stiere fast teilnahmlos zur Wand hinüber, wo eine Tafel hängt: «Was starr und steif, das stirbt, was elastisch und biegsam, das lebt. Laotse.» Da haben wir den Salat! Auf denn, eine halbe Wagenladung Liegestütze abliefern, drei klägliche Versuche, eine Kerze zuwegzubringen …

Verschnaufen. Wieder Blick zur Wand. Und lesen: «Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen. Goethe.» Hat er wirklich ans Konditionstraining gedacht, als er das niederschrieb?

Ohren auf, dem Tonband gelauscht: «Am Sonntag will mein Süsser mit mir angeln gehn …» Oder ähnlich. Schön rhythmisch. Für uns Fitnesskürsler. Zum Mitmachen. Nicht angeln, sondern trainieren.

Und plötzlich Meister Gottfried Grüneisen: «Mahlzeit, meine Herren!» Habe ich recht gehört? Die 50 Minuten sind um, das erste Training liegt hinter mir, und am liebsten würde ich auch liegen. Indessen: Holzböden fassen, in die Dusche – «Nächstes Mal werden Sie schon weniger Mühe haben!» – hinaus aus dem Strapazorium zu den pfeifenden Vögelchen und vor allem zu den flinken (ja, gab's noch, so flinke) Serviertöchtern, an einem letzten von Grüneisen befestigten Satz vorbei: «Unsere Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Schopenhauer.»

Goldrichtig, Papa Schopenhauer, der du mit deinem Pudel täglich zwei Stunden flott marschiertest und dir aufkeimende Trübsal mit Flötenspiel vertriebst! Auf nächsten Montag denn, zum zweiten Training!

Nun ja, falls jemand damals am nächsten Morgen, am Dienstag nach dieser ersten Trainingsstunde, einen Mann mittleren Alters in Zürich gesehen haben sollte, der tatterig und muskelkaterig aus dem Hause wankte und sich ächzend in seinen Wagen quälte: Dieser Mann war ich!

## *Kurzum*

Also, seither sind wohl zwei Jahrzehnte vergangen. Und jetzt haben sich Gottfried und Astrid Grüneisen zurückgezogen, ihr Programm noch auf Kassette gebannt. Sepp Renggli, der wirklich Kompetente, attestierte Grüneisen einst: «Er war der beste Berufsringer der Welt. Und er war der erste Sportler, der in unserem Land die aus dem eigenen Training geschöpften Erkenntnisse der interessierten Öffentlichkeit vermitteln wollte. So schuf er den Begriff ‹Körperkultur für jedermann› und machte das von ihm schon im allerersten Inserat verwendete Wort ‹Konditionstraining› zum Schlagwort.» In Grüneisens Gästebuch: alles, vom Arbeiter bis zum Rolls-Royce-Fahrer. Maria Becker. Fürst von Liechtenstein. Etliche Skiweltmeister und Bob-Olympiasieger. Oberstdivisionäre. Südpolarforscher Lincoln Ellsworth. Hochfinanz-und Industrie-Kapitäne.

Das Wort «Mens sana in corpore sano» wird zwar auf Juvenal zurückgeleitet. Aber, so sagte Sepp Renggli einmal, «Gottfried Grüneisen hat 18 Jahrhunderte später – ohne Lateinkenntnisse, aber mit der Erfahrung des Spitzensportlers ausgerüstet – als Praktiker in der Schweiz auf diesem Gebiet Pionierarbeit geleistet».

Ich gratuliere, Meister Grüneisen, dir und deiner glänzenden Mitarbeiterin (so für Frauengymnastik) Astrid! Und wie schrieb doch ein Kursteilnehmer über dein Institut? So: «Fühlst du dich alt und ranzig, hier wirst du wieder zwanzig!»