



Fitte junge Firmengründer: Joshua Wichtrup (links) und Finn Schulz drei Meter über dem Boden ihrer Fitness-Box.

STAUDT

Ehrlicher Schweiß in der Fabrikhalle

Erste Crossfit-Box öffnet: Neues Fitness-Konzept aus Skandinavien wird am Sonnabend in Flensburg vorgestellt

FLENSBURG Rau ist der Charme des Gewerbegebietes, in dem seit Generationen hart und ehrlich gearbeitet wird. Genau der richtige Rahmen, um etwas für sich zu tun – ebenso ehrlich, effektiv und ohne Schnick Schnack. Genau der richtige Ort, um ein Fitness-Zentrum zu eröffnen, das in Schleswig-Holstein bisher einmalig ist. Crossfit heißt der neue Kraftsport-Trend, der aus Skandinavien kommt und keine Geräte, keine stupiden Wiederholungen und keine Einzelkämpfer kennt. „Das wichtigste Gerät ist der Körper“, sagt Finn Schulz (27), der zusammen mit Joshua Wichtrup (21) am Sonnabend, 22. Juni, in der Guttenbergstraße 10 die erste Crossfit-Box im Land eröffnet.

Das wichtigste Gerät – der Körper – wird dort an Ringen oder Reckstangen

hochgezogen, klettert an Seilen bis zur Decke, springt auf Holzboxen oder trainiert mit Medizinbällen. Das alles in ehemaligen Fabrikhallen mit hohen, grau und bunt gestrichenen Wänden und reichlich natürlichem Deckenlicht. Trainiert wird exakt eine Stunde, in Gruppen von maximal zehn Frauen und Männern.

Einer kurzen Vorstellung folgen Warm-Up und technische Einweisungen. Die dabei gezeigten individuellen Übungen und deren Reihenfolge schreibt der Trainer auf eine große Tafel. Zu Power-Musik startet dann das 20-minütige Intensivtraining, gefolgt vom Cool-Down, bis zur letzten Minute begleitet von einem der beiden jungen Box-Gründer, die ihre Lizenzen in Finnland gemacht haben, die nächste Cross-

fit-Box gibt es in Esbjerg. „Training als Gruppenerlebnis macht Riesenspaß. Alter und Fitness-Stand spielen keine Rolle, weil so trainiert wird, dass es für jeden gleich anstrengend ist“, sagt Joshua Wichtrup. Ob Anfänger oder Durchtrainierter – bei jedem fließen ehrliche Schweißperlen. Trainiert werden Bewegungsabläufe, die den Körper funktional für den Alltag stärken, zum Beispiel für das Heben von Getränkekisten oder die Gartenarbeit. „Viele Geräte in Studios trainieren Muskeln, die man fürs wahre Leben gar nicht braucht, wie der Butterfly“, sagt Finn Schulz.

Bei Crossfit geht es nicht nur um Kraft, sondern auch um Technik, Körperbalance und Reaktionsfähigkeit. „Wir trainieren abwechslungsreich und intelligent, so bekommt jeder schnell meh-

rere Klimmzüge hin“, versichert Joshua Wichtrup. Dafür gibt es jeden Tag ein neues Programm, eine neue Herausforderung, ein Workout of the Day, kurz WOD genannt.

Die beiden Firmengründer selbst sind durch dieses Konzept so fit, dass sie sich locker längere Zeit lächelnd an einer drei Meter hohen Stange hoch ziehen können. „Wir sind nicht der Maßstab, hier geht es nicht um interne Wettkämpfe oder modische Klamotten, sondern um ehrliches Training mit Spaßfaktor, im Sommer gehen wir dafür auch nach draußen“, sagt der Fitnesskaufmann. Nähere Infos über die Öffnungszeiten sowie über das Crossfit-Konzept gibt es am 22. Juni ab 12 Uhr in der Guttenbergstraße 10 bei einem Tag der offenen Tür.

Anja Werner