

## Seit 50 Jahren Trimm-Dich-Pfade

Von Stefan Weigang (2020)

Ein unscheinbarer Haufen von Balken in der „Garbsener Schweiz“, einem Wäldchen an der A2 nördlich von Hannover, zeugt von einem Stück Sportgeschichte. Vor fünfzig Jahren begann in Deutschland die äußerst erfolgreiche Trimm-Dich-Bewegung<sup>1</sup>.



Ein Turnreck mitten im Wald (für die Klimmzüge), in der Nähe eine Bank, davor ein Balken, um die Füße bei den situps drunter zu klemmen – dies und mehr war für die Zeit um 1970 befremdlich. Sport machte man im Verein, in der Halle oder auf dem Platz, und mit einem Vorturner, der die Kommandos gab. Und jetzt sollte es ohne Vorturner gehen und in der frischen Luft im Wald?

---

<sup>1</sup> Siehe <https://de.wikipedia.org/wiki/Trimm-dich-Bewegung> und SZ vom 16.3.2020, <https://www.sueddeutsche.de/panorama/sport-trimm-dich-massenbewegung-1.4844157>,

## *Draußen Sport treiben?*

Draußen und ohne Wettkampf rennen, gar in Trainingsanzug und Turnschuhen, war etwas Neues, aber ja: es ging. Und es ging noch vor der Joggingwelle, die in Deutschland etwas später ins Rollen kam<sup>2</sup>, so richtig los!

Dank des „Wirtschaftswunders“ hatten die Menschen in den 1960er Jahren mehr und mehr Freizeit. Die „Fresswelle“<sup>3</sup> kam, die hochkalorige Ernährung blieb. So kamen die sog. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Kreislaufstörungen oder Herzbeschwerden auf. Um die Bevölkerung anzuregen, sich mehr zu bewegen, griff der Deutsche Sport Bund DSB (heute DOSB) eine Idee aus anderen Ländern auf. Am 16. März 1970 startete die Kampagne „Trimm Dich durch Sport“. Jürgen Palm vom DSB erklärte dazu: „Sport kann jedermann betreiben, auch Behinderte, Ältere, Übergewichtige oder Ängstliche.“ Die erste Breitensport-Welle in Deutschland kam ins Rollen und rollt in unterschiedlichsten Formen, im Verein, Fitnessstudio, selbst organisierten Gruppen oder allein, weiter.

Wie schnell der Erfolg kam, zeigte eine Umfrage des Emnidinstituts. Im Jahr der Olympischen Spiele 1972 kannten 90 Prozent der Westdeutschen die Trimm-dich-Bewegung. ARD und ZDF, damals ohne private Konkurrenz, unterstützten die Trimm-Aktionen. Auch Politiker – legendär ist Sport- und Innenminister Genscher im Trainingsanzug - und Schauspieler wie Rudi Carrell und Wim Thoelke warben für Trimm-Dich.

In der Folge wurde auch das entsprechende Outfit angeboten und gerne gekauft, und machten z.B. die Firma mit drei Streifen oder die mit der springenden Raubkatze groß.

## *Vorbild Schweiz*

Erfunden hat der DSB die Trimm-Pfade allerdings nicht. Vorbild waren die Vitaparcours<sup>4</sup> in der Schweiz, die die Vita Lebensversicherungs-Gesellschaft förderte. Der erste Vitaparcours wurde am 18. Mai 1968 am Zürichberg nahe dem Zoo errichtet. 2015 gab es in der Schweiz 498 Vitaparcours-Routen, darunter 21 sogenannte Kurzparcours

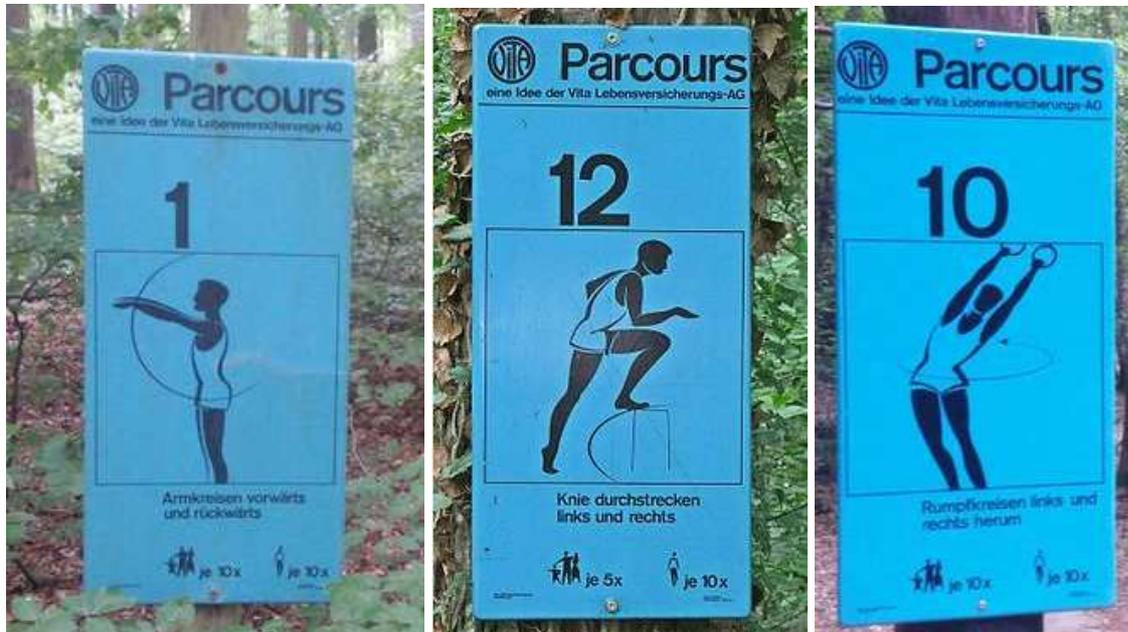
---

<sup>2</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Jogging>

<sup>3</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Fresswelle>

<sup>4</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Vitaparcours>

Elf bis 20 Stationen gehörten meistens zum Trimpfad<sup>5</sup>. Von Station zu Station sollte gejoggt werde. Das Reck und die Klimmzüge waren das typische Standardgerät. Situps und Liegestütze waren Standardübungen. Und typisch war auch die Beschilderung, damit auch jedermann und jedefrau wusste, was an den Geräten zu tun war.



Zur Popularität der Trimm-Bewegung hat ihr Maskottchen, der Trimmy beigetragen. Erst war es ein grinsendes Männlein mit eckigem Kopf und dem nach oben gestrecktem Daumen,



später wurde auch Trimmy rundlicher. „Er ist kein Supermann und kein Held, ein ganz durchschnittlicher, kleiner, schwächtiger und unscheinbarer Bursche“, erklärte der Werbe-Grafiker Dieter Sihler, der Trimmy gestaltete. Trimmy steht heute als Statue vor der Verbandszentrale des DOSB und hat auch einen account bei Facebook <https://www.facebook.com/Trimmy/> und Twitter.

<sup>5</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Trimm-dich-Pfad>

## *Trimm-Dich – was bleibt?*

Etliche Trimpfade wurden laufend gepflegt oder wieder „auf Vordermann“ gebracht, nachdem sie jahrelang zu vergammeln drohten.



*Der Trimm-dich-Pfad in Pfaffenhofen wurde vor einem Jahr renoviert*

Michael Meindl, hat die Homepage [www.Trimm-dich-Pfad.com](http://www.Trimm-dich-Pfad.com) mit Trimm-dich-Pfaden und Fitnessparks angelegt und die Firma Outgym gegründet, die Trimm-dich-Orte aller Art renoviert und neu gestaltet und auch Trimm-dich-Schilder vertreibt. Auf [www.Trimm-dich-Pfad.com](http://www.Trimm-dich-Pfad.com) sind mehr als 1000 Sportstätten in Deutschland verzeichnet, Bewegungspark, Generationenpark, Fitnessparcours oder wie sie auch heißen.



*Neben dem Olympiastützpunkt Hannover am Maschsee | In Bielefeld auf dem Johannisberg*



In Wolsztyn/Polen | Parcours-Gelände in Garbsen



In Bielefeld und anderen Städten | Wohnnahe in Garben-Auf der Horst

Bei den meisten ist es im Prinzip so geblieben wie bei den Trimm-Dich-Pfaden vor 50 Jahren: Eine Abfolge von Übungsgeräten, jedes mit einer Anleitung versehen. Niedrigschwellig“ zum Bewegen anregen, nennt man das heutzutage in der Marketingsprache.



(10 Fotos: Weigang)