

Kieser – Ästhetik der besonderen Art



Kieser-Studios zeichnen sich durch eine gewisse klösterliche Stimmung aus.

Wie jedes Mal beim Betreten des Kieser Studios benötige ich einige Sekunden um den optischen Schock zu verarbeiten. Im Vergleich zu der hier ausgelebten üppigen Farbenpracht wirkt ein südamerikanischer Regenwald wie ein inkompetenter, blasser Abklatsch. Den neutralen Rahmen bilden ein heller Parkettfußboden und weiße Wände. Dann taumelt die Netzhaut unter einem Stakkato von Farbattacken.

Die Anmeldung aus Stahlblech besticht in geradezu übermäßigem Mausgrau. Die lackierten Metallrahmen der Trainingsmaschinen harmonieren mit ihrem stimmungsaufhellendem Elefantengrau perfekt, große Flächen der Geräte sind mit schwarzen Plastikplatten abgedeckt. Diese fröhliche Kombination spiegelt sich auch in der Kleidung der Kieser Mitarbeiter wieder. Schwarze Hosen und langärmelige Hemden in sommerfrischem Aschgrau, lediglich die Kragennenseite ist blau abgesetzt. Diese Uniform wirkt fast schon verdächtig, so brav und seriös erscheint sie. In Extremfällen manifestiert sich manchmal für die Dauer einiger Sekunden ein durchscheinender Heili-

genschein über den Häuptern der Angestellten und verblasst dann wieder. Selbstverständlich mit dem Kieser-Logo! Über die gesamte Länge der Decke zieht sich ein U-förmig geformtes Lochblech aus silbergrauem Aluminium, auf der Innenseite sind zahlreiche Neonröhren befestigt. Kieser, mir graut vor dir!

Ein Trinkwasserspender aus Edelstahl wirkt fast schon poppig. Die Hoffnung stirbt zuletzt, irgendwann klammert sich das so grau-sam gequälte Auge mit einem glücklichen Aufschluchzen an die Notausgangsschilder. Sie sind – ich wage kaum es laut auszusprechen – GRÜN! Freude schöner Götterfunken! Die leuchtend schwarz-rote Zeichnung eines Marienkäfers ist nur für einige Sekunden sichtbar, danach streift sich der kleine Krabber hastig einen grauen Flügelschoner mit Kieser-Emblem über. Vermutlich will er hier seine Flugmuskulatur auftrainieren.

Von der Decke hängen mehrere analoge Uhren, die ein wenig an einen Bahnhof erinnern. Bei den Übungen an den unterschiedlichen Trainingsmaschinen wird jede Bewe-

gung vier Sekunden langsam und bewusst geführt, am Scheitelpunkt der Bewegung verharret der Delinquent zwei Sekunden, um dann wieder langsam vier Sekunden abzusenken. Jede Einzelübung soll mindestens 90 und maximal 120 Sekunden ausgeführt werden, im Idealfall gelingt die letzte Wiederholung gerade nicht mehr. Diese scheinbar so winzige Phase maximaler Anstrengung bewirkt einen Großteil des Trainingserfolges. Erst jetzt greift der Muskel angervort auf letzte Reserven zurück, die sonst nicht angerührt werden und sich so normalerweise immer geschickt dem Training entziehen. Der Blick auf die Uhr ist kein Luxus, sondern entscheidender Bestandteil des Trainings.

Kieser Studios verbreiten den nüchternen Charme eines Trappistenklosters, selbstzentrierte Stille statt des üblichen Fitness-einheitslärms. Keine unvermeidliche Dauerberieselung mit Musik, keine melodramatischen Langhanteln, keine summenden Ergometer und Laufbänder. Gespräche finden meist nur an der Anmeldung statt, ansonsten ist es weitgehend still im Raum. Eine Fliege die gedankenlos ihre summenden Runden dreht, geht nach einem fragenden Blick einer der Studiomitglieder kleinlaut zu Fuß weiter. Die zeitlupenartigen Bewegungen der Trainierenden tragen zu dieser surrealistischen Stimmung noch bei. In einem Kieser-Studio wird trainiert. Sonst nichts! Alles was von diesem Ziel ablenkt, wird gnadenlos aus dem Repertoire gestrichen. Diese Einstellung mag in unserer Fun-Gesellschaft antiquiert und altbacken wirken, aber sie ermöglicht ein unglaublich effektives Training. Ich liebe diese konzentrierte Atmosphäre!

Ich komme nicht in ein Fitnessstudio um soziale Kontakte zu pflegen und meine Sixpacks spazieren zu führen, dazu liegen sie momentan noch etwas zu sehr in der Tiefe des Abdomens verborgen. Ich überlebe mein Training in der Regel auch ohne ein Sortiment an 50 Müsliriegeln, und obwohl noch nie ein einziger isotonischer Powerdrink den Weg in meine Kehle gefunden hat, bin ich bisher nach dem Training noch nie dehydriert zusammen-

gebrochen. Aus Sicht der millionenschweren Fitnessindustrie wohl ein ziemlich verwerfliches und unsoziales Verhalten. Das männliche Spektrum testosterongesteuerten Balz- und Imponiergehaves liegt weit hinter mir, ab einem gewissen Alter betrachtet man diese doch etwas infantilen Rituale nur noch mit amüsiertem Nachsicht. Ich ertrage bis zu drei Stunden ohne Fernseher und Bildern an den Wänden und mein Trommelfell gedeiht auch ohne permanente Musikbeschallung bestens. Ich absolviere definitiv keine Kurse zum Thema Powerseilhüpfen auf Feng Shui Basis, Step Aerobic zur Selbstverteidigung, Hop Song Pü für Allergiker oder veganes Yoga. Ich möchte ausschließlich das Gesamtpensum an meinen zehn verschiedenen Geräten abarbeiten, und das so schnell und effizient wie möglich. Genau deswegen bin ich in einem Kieserstudio exakt an der richtigen Stelle.

Die Kieser-Klientel ist generell recht eigenwillig, ein Durchschnittsalter von ca. 40 liegt weit über dem Schnitt für ein „normales“ Fitness-Studio. Auch diesen Umstand genieße ich aus ganzem Herzen. Es ist so herrlich stressfrei, wenn man nicht ständig Jugend, Schönheit und Fitness demonstrieren muss und aus ganzem Herzen völlig „uncool“ sein kann. In einer Horde von solargebräunten, durchmodellierten Fitness-Junkies fühlt man sich in der Regel ein wenig wie Quasimodo auf der Miss World-Wahl. Der Aspekt „Gesehen werden“ ist absolut kein Thema bei Kieser. Pinkfarbene Legwarmer, hautenge Gymnastik-Bodys und kesse Muscle-Shirts sucht man in einem Kieserstudio vergeblich, stattdessen dominieren ausgebeulte T-Shirts und Schlabber-Jogginganzüge. Das Modebewußtsein für Trainingsklamotten liegt nur unwesentlich über dem einer Auster.

Wohin man auch blickt, hier tummeln sich ganz normale Menschen wie du und ich, ist das nicht fantastisch?! In dieser Atmosphäre hat der Kunde innerhalb kürzester Zeit sein Programm absolviert und kichert dem besiegten inneren Schweinehund schadenfroh ins Ohr.

Herz, was willst du mehr?