



Seine zweite Leidenschaft: Fritz Kroher liebt das Zitherspielen.

Foto: Silberbauer

Der Zither spielende Bodybuilder

Vor 25 Jahren gewann Fritz Kroher den Weltmeistertitel – Karriere begann beim Friseur

Von Renate Silberbauer

Bad Kötzing. Fritz Kroher ist bescheiden, pflichtbewusst und bodenständig. Er liebt den Wald und das Zitherspielen. Kaum zu glauben, dass er in den 70er- und 80er-Jahren zahlreiche Bodybuilding-Titel abgeräumt hat, der Trainingspartner von Arnold Schwarzenegger war und Weltmeister wurde. So ungewöhnlich seine Karriere verlaufen ist, hat sie auch begonnen: beim Friseur.

„Als ich beim Friseur warten musste, habe ich in Illustrierten geblättert und dabei muskulöse Männer gesehen“, erklärt Fritz Kroher den Ursprung seiner Leidenschaft. Da ging er gerade in die 8. Klasse. Erklären konnte ihm damals niemand, warum die Männer so definierte Körper haben. Also hat sich der junge Fritz Zeitschriften schicken lassen und dadurch das erste Mal von Bodybuilding gehört. Zu Weihnachten wollte er dann von seiner Schwester, die in München wohnte, einen Expander haben.

Mit dem Expander zum Weltmeistertitel

„Meine Mutter war dagegen, aber ich wollte einen Expander oder nichts.“ Also bekam er letztendlich seinen Expander und begann zu trainieren. Aus seinen Zeitschriften wusste er auch, dass es in Nürnberg und München Studios mit professionellen Trainingsbedingungen gibt. So ist er gleich nach seiner Lehrzeit nach Nürnberg gegangen und später, mit 21 Jahren, landete er in München. „Wir hatten dort von einem Studio gehört, es aber nicht gefunden. Also sind wir ins Herkulesstudio in der Schillerstraße, ganz in der Nähe des Bahnhofes.“ Diesem Zufall ist es zu verdanken, dass Fritz Kroher in die Schillerstraße Arnold Schwarzenegger kennengelernt hat, der schließlich sein Trainingspartner wurde.

„Vor Jahren habe ich Arnold bei einer Veranstaltung getroffen. Aber er hatte kaum Zeit.“

Als Schwarzenegger in den USA Fuß gefasst hatte, wollte er seinen Freund nachholen. Obwohl Kroher einmal sogar bei der Auswanderungsbehörde war, ist er heute froh, dass er nicht in die Staaten gegangen ist. Denn von „den Amerikanern“ halte er nichts. Seinen berühmten Freund hat er schon lange nicht mehr gesehen. „Vor Jahren war ich in Amerika und habe Arnold bei einer Veranstaltung getroffen.

Aber er hatte kaum Zeit und war immer von einer Menschentraube umringt“, erinnert sich Kroher an seinen viel beschäftigten ehemaligen Trainingspartner. Statt auszuwandern, ist Fritz Kroher nach seiner Zeit in München wieder in den Bayerischen Wald zurückgekehrt und hat gemeinsam mit seiner Frau Elfriede von 1972 bis 2002 Studios in der Pfingsttriftstadt betrieben. Zuerst beim Lindnerbräu in den Räumen, die heute als Kapelle genutzt werden, später im Zeltendorfer Weg, dann in der Holzapfelschule und zuletzt in der Brandstraße.

Gerne erinnert sich das Ehepaar Kroher an die glanzvollen 70er-Jahre zurück, in denen der Zusammenhalt unter den Bodybuildern einmalig gewesen sei und Fritz Kroher einen Titel nach dem anderen abgeräumt hat. Vor allem 1974 war sein Jahr.

Er wurde der erfolgreichste deutsche Bodybuilder und hat alles gewonnen, was es zu gewinnen gab: Deutsche Meisterschaft, Internationale Süddeutsche Meisterschaft, Mr. International, Beste Brust, Bester

Rücken, Most Muscular Man, Bestgebauter Athlet von Europa. Auch die Liste seiner Titel in den folgenden Jahren ist lang. Wer im Haus der Familie Kroher jedoch nach Pokalen und Medaillen Ausschau hält, wird enttäuscht. „Die Pokale stehen alle im Waldschlössl (Anm. d. Red.: Fitnessstudio). Der Mauerer Sepp hatte mich mal gefragt, ob er meine Pokale dort aufstellen darf und da hab ich sie ihm fast alle vorbeigebracht“, erklärt der passionierte Bodybuilder.

Bis 1979 hat Fritz Kroher regelmäßig an Wettkämpfen teilgenommen und genauso regelmäßig gute Platzierungen abgeräumt. Doch dann war Schluss. 1986 – mit 40 Jahren – wollte er es noch einmal wissen und hat sich auf die Deutsche Meisterschaft vorbereitet. In der Vorbereitung hatte er dieses Mal alles anders gemacht als früher: „Ich hab nicht auf Kohlenhydrate verzichtet, sondern meinem Körper das gegeben, was er brauchte.“ Mit seiner neuen Taktik war er schließlich beim Wettbewerb „super beieinander“ und hat die Deutsche Meister-

schaft gewonnen. Eine Woche später standen die Europameisterschaft und die Weltmeisterschaft an. Auch dort dominierte Kroher und ist in beiden Wettbewerben Klassen- und Gesamtsieger geworden.

Und danach? Danach ist Kroher pflichtbewusst wieder in die Arbeit gegangen und abends in sein Studio zum Trainieren. Für Fritz Kroher war sein Beruf immer wichtig: „Als ich zur Süddeutschen Meisterschaft nach Augsburg fahren wollte, hat mich der Schmitzbäck' angerufen, dass sein Backofen nicht funktioniert. Also bin ich noch schnell dorthin gefahren und habe ihm geholfen.“ Verspätet in Augsburg angekommen, stand seine Gewichtsklasse schon auf der Bühne. Gewonnen hat er den Wettbewerb trotzdem.

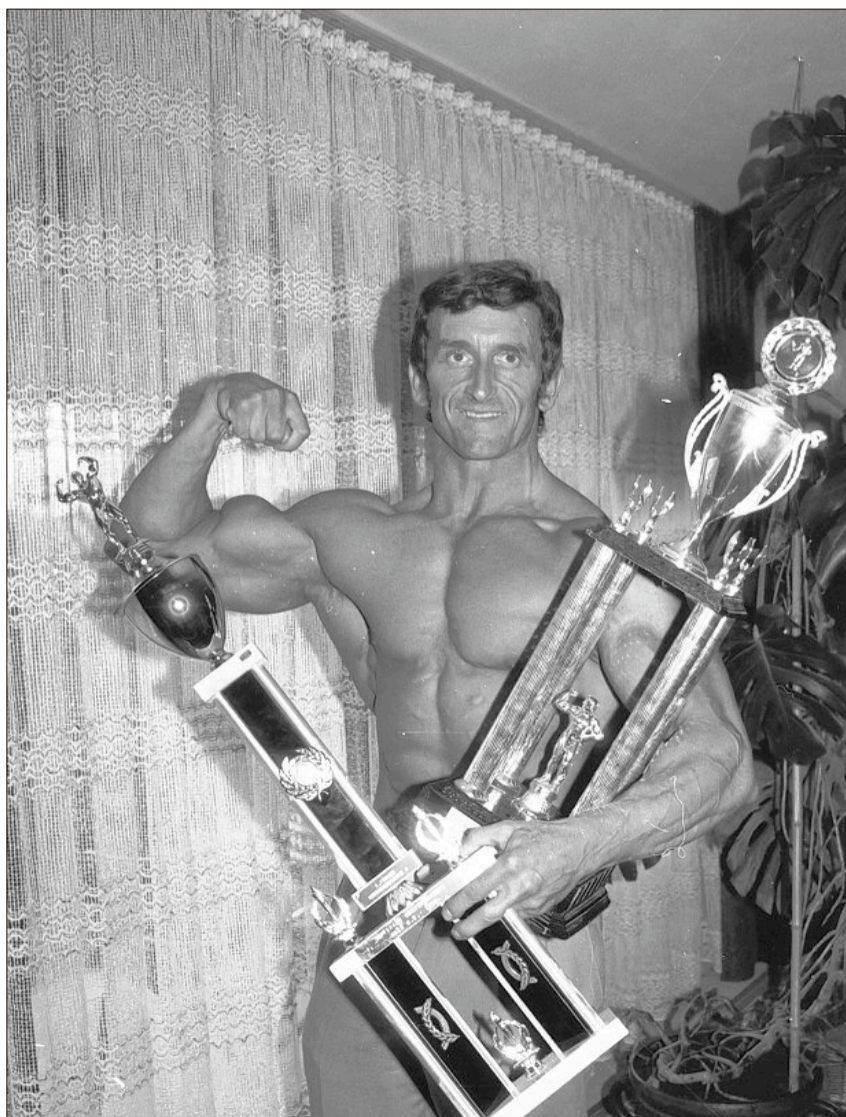
Eine Kuckucksuhr als Titelgeschenk

Nicht nur in Deutschland war Kroher unterwegs, sondern in ganz Europa. Auch in New York und Sydney hätte er an Wettbewerben teilnehmen sollen. Die hat er aber mit der Begründung „da muss ich ja arbeiten“ ausfallen lassen. Seine Arbeit als technischer Leiter im Krankenhaus St. Josef hatte stets Vorrang.

Reich ist Kroher mit seinen Titeln nicht geworden, aber das wollte er auch gar nicht. „Ich bin Bodybuilder, weil ich den Sport mag und gerne im Grenzbereich trainiere. Nicht weil ich auf Geld aus war.“ Wirklich reich konnte man zur damaligen Zeit als Amateur auch gar nicht werden. Das beweist auch die Kuckucksuhr im Esszimmer, die Kroher für einen seiner Titel erhalten hat.

„Ich habe schon immer das gemacht, was mir gefallen hat. Nicht das, was man von mir erwartet hat.“

Heute ist Fritz Kroher 65 Jahre alt und geht noch drei Mal pro Woche für 90 Minuten zum Trainieren. Mehr braucht es nicht, um seinen Körper fit zu halten. Für ihn kommt es nicht auf die Länge des Trainings an, sondern auf die Intensität. Über andere, die täglich fünf Stunden im Fitnessstudio sind und trotzdem aussehen „wie dem Mahatma Gandhi sein Essenholer“, kann er nur den Kopf schütteln. Nicht nur sportlich ist Fritz Kroher noch aktiv, sondern auch musikalisch: „Beim Zitherspielen bekomme ich den Kopf frei.“ Ein Zither spielender Bodybuilder? „Ich habe schon immer das gemacht, was mir gefallen hat. Nicht das, was man von mir erwartet hat.“



Mit diesem Körper brachte es Fritz Kroher 1986 zum Weltmeister. Foto: Archiv