

# Hier holt sich Sandro Scheibler die Energie für Ninja Warrior Germany

Der 23-jährige Oftringer ist in der neuen Staffel auf RTL zu sehen. Das Zofinger Tagblatt hat ihn im Training besucht.

Janine Müller

«Let's get the party started», röhrt die US-Sängerin Pink. Die rockigen Klänge erfüllen die zu einem Trainingsraum umfunktionierte Scheune auf dem Bio-Hof Scheibler in Oftringen. Sandro Scheibler nimmt ein Springseil in die Hand, seine Trainingskolleginnen und -kollegen tun es ihm gleich. Aufwärmen ist angesagt, bevor es ans Ausprobieren der verschiedenen Ninja-Elemente geht, die Sandro Scheibler eigenhändig immer wieder neu kreiert und umbaut.

Der 23-Jährige gibt den Anwesenden immer wieder Tipps, feuert sie an und findet unterstützende Worte. Er lässt es sich aber nicht nehmen, hin und wieder selber durch die Elemente zu fegen. Was bei ihm leicht und locker aussieht, ist in Tat und Wahrheit harte Arbeit.

## Letztes Jahr wegen Corona nach Hause geschickt

Unzählige Trainingsstunden hat der Oftringer auch für die neuste Ausgabe von Ninja Warrior Germany aufgewendet. Am 10. November wird er ab 20.15 Uhr auf RTL zu sehen sein. Die Dreharbeiten fanden aber bereits im Sommer statt. Verraten, wie die diesjährige Staffel für ihn ausgefallen ist, darf er natürlich nicht. Nur so viel: «Es passiert viel Unerwartetes und Spannendes. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung.» Dies umso mehr, weil er letztes Jahr aufgrund einer Corona-Erkrankung nach Hause geschickt wurde.

Die Faszination für Ninja Warrior ist bei Sandro Scheibler ungebrochen. «Es ist bei jeder Teilnahme ein Emotionschaos», sagt er. Es sei ein Gefühlscocktail aus Aufregung, Vorfremde, Druck von aussen und auch innerer Anspannung. Sobald das Startgeräusch ertöne, sei es für ihn nur noch ein Geniesen. Ninja Warrior ist immer eine Gratwanderung. Ein kleiner Fehler, ein kleiner Ausrutscher – und vorbei ist es. Doch das ist genau das, was Sandro Scheibler an dieser Sportart fasziniert. «Man hat immer nur eine Chance. Und die muss man nutzen.»

## «Wer verbissen trainiert, läßt sich grossen Druck auf»

Das braucht nicht nur körperliche Fitness, sondern auch eine grosse mentale Stärke. Da hilft ihm das Klettern. Soeben ist er aus den Kletterferien in Griechenland zurückgekehrt. «Das Klettern hilft mir, mich zu fokussieren», sagt er. «Es gilt, die Angst zu überwinden. Denn die blockiert nur.» Überhaupt ist Sandro Scheibler nicht einer, der sich sechs Mal pro Woche im Fitnessstudio quält, so, wie es andere Ninja Warriors machen. Vielmehr setzt er auf verschiedene Sportarten und vor allem auf seine Leidenschaft und Freude am Sport. «Wer verbissen trainiert, läßt sich grossen Druck auf – und scheitert dann womöglich», erklärt Scheibler. «Ich ver-



Der 23-jährige Oftringer Sandro Scheibler trainiert in der Scheune des Bio-Bauernhofs seiner Eltern. Die Elemente kreiert er selber, immer wieder baut er um und aus. Davon profitiert auch die Trainingsgruppe. Bilder: Janine Müller



«Man hat immer nur eine Chance. Und die muss man nutzen.» Sandro Scheibler stellt sein Können bei Ninja Warrior Germany unter Beweis. Bild: zvg/RTL



Zu Scheiblers Trainingsgruppe gehören inzwischen auch einige wenige Frauen.

suche, mit möglichst viel Freude an die Ninja-Warrior-Runden heranzugehen.» Seine Lockerheit scheint seine grosse Stärke zu sein.

Aber auch der Oftringer trainiert vor den Dreharbeiten häufiger als in der Off-Season. Fünf bis sechs Mal pro Wo-

che sind es vor den Dreharbeiten. «Ich muss dann jeweils auch Gewicht verlieren. Ich gehöre so schon zu den eher schwereren Athleten und im Parcours spüre ich jedes Kilo.» In dieser Zeit verzichtet er möglichst auf Zucker und auf Alkohol – wenn auch nicht kategorisch.

«Bin ich an einen Geburtstag eingeladen, esse ich trotzdem ein Stück Kuchen.» Nach der Saison, wenn der Druck weg ist, liegt auch wieder der eine oder andere Ausgang mehr und das eine oder andere Training weniger drin. Aber: «Ohne Sport könnte ich

nicht mehr sein», sagt Sandro Scheibler.

## Sein Bekanntheitsgrad ist gestiegen – «das ist schön»

Mit den Teilnahmen bei Ninja Warrior Germany, wo es im Vorfeld übrigens immer eine Selektion gibt, ist der Bekanntheitsgrad von Sandro Scheibler gestiegen. Das merkt er, wenn er unterwegs ist oder auch mal in der Ninja-Warrior-Halle in Basel trainieren geht und dort angesprochen wird. «Ich finde das schön. Denn so kann ich ein Vorbild sein für Kinder und Jugendliche und sie motivieren, Sport zu treiben.» Inzwischen kann er dank Sponsoringverträgen die Ausgaben für seinen Sport komplett decken. Für Scheibler ist aber klar, dass er bei Sponsoringverträgen seine Herkunft nicht verleugnen will. So arbeitet er aktuell mit Bio inspecta zusammen, einem Unternehmen, das im Bereich Kontrolle und Zertifizierung tätig ist. «Als Biobauernkind ist mir Nachhaltigkeit und Ernährung wichtig», sagt er. «Für einen Fastfoodhersteller würde ich keine Werbung machen. Ich mache nur etwas, wo ich auch dahinterstehen kann.»

Dass Sandro Scheibler aktuell seiner grossen Leidenschaft nachgehen kann, hat einerseits damit zu tun, dass er noch zu Hause lebt und grosse Unterstützung hat von seinem Umfeld. Zudem ist er nicht mehr Vollzeit als Schreiner angestellt, sondern arbeitet quasi als Freelancer, wenn es ihm am besten passt. «Zeitweise 110 Prozent und zeitweise nur noch 50 Prozent auf Abrufen und dann, wenn es möglich ist. So bin ich sehr flexibel», sagt Sandro Scheibler. Das erlaubt es ihm, «mein Leben bewusst zu leben und mich hin und wieder auch treiben zu lassen». Und sich eben auch Zeit zu nehmen für seine Trainingsgspänli.

## Er will das Trainingsangebot und die Workshops ausbauen

Inzwischen sind diese die verschiedenen Elemente am Ausprobieren, während «It's my life» von Bon Jovi aus den Lautsprechern ertönt. Sie nehmen immer wieder Anlauf, scheitern, versuchen es erneut – bis es endlich funktioniert. Diese Trainings will Sandro Scheibler künftig noch ausbauen und weiterhin Ninja-Warrior-Workshops anbieten. Aktuell sind alle ab 16 Jahren in der Scheune auf dem Bio-Hof Scheibler willkommen. Ein Training kostet 15 Franken.

Ninja Warrior Germany, Vorrunde mit Sandro Scheibler am Freitag, 10. November, um 20.15 Uhr auf RTL.

Ein Video mit Sandro Scheibler finden Sie auf unserer Website.

**zt** Mehr auf [zofingertagblatt.ch](http://zofingertagblatt.ch)