



Beim Videodreh: Die „Ninja Warrior“-Athletin und Crossfit-Master-Athletin Sarah Kopp mit Cris Cosmo.

BILD: PFITZENMEIER

# „Positiv, motivierend, Brett!“

**Neu im Netz:** Cris Cosmo hat einen zweiten Motivationssong „Beweg' deinen Body" mit der Pfitzenmeier-Gruppe herausgebracht

Von Katja Bauroth

Der Gute-Laune-Macher hat wieder zugeschlagen – und zwar mit einem Motivationsfeuerwerk in musikalischer Hinsicht: Songwriter, Entertainer und Sänger Cris Cosmo hat nach 2020 mit dem Fitnessunternehmen Pfitzenmeier den zweiten Motivationsong „Beweg' deinen Body“ geschrieben, produziert und veröffentlicht. Die motivierenden Textpassagen und rhythmischen Beats laden dazu ein, dass der Bewegungsimpuls auf den Hörer übergeht und man einfach nur mittanzen und sich bewegen möchte. Den Song samt dazugehörigem Video gibt es im Netz. Wir sprachen mit Cris Cosmo darüber und über seinen Fitnesslevel.

*Cris Cosmo, wie viele Liegestütze schaffst du?*

**Cris Cosmo:** So 20 bis 25 am Stück, aber nur einmal.

*Du bist bekennender Fitnessstudio-Gänger – wie oft gelingt es dir, in der Woche zu trainieren?*

**Cris Cosmo:** Im Studio zirka vier Mal. Aber ich trainiere auch noch draußen und komme dann etwa auf sechs Einheiten pro Woche.

*Und was machst du da am liebsten? – Gewähre uns Einblicke in dein Fitnessprogramm.*

**Cris Cosmo:** Generell am liebsten Gruppen-Fitness-Kurse zu lauter Musik mit viel Energie, zum Beispiel „Body Combat“ von „Les Mills“ oder „Toso X“, beides eine Art Schattenboxen, aber auch Zumba, Bodypump und Bodybalance. Aber ich mach auch gerne alles Mögliche an-

dere, etwa Functional Training und Crossfit und als Ausgleich Yoga bei meiner Frau Denise, gemeinsam spazieren gehen, Radfahren, joggen und schwimmen. Ich liebe die Vielfalt.

*Wie machst du das, wenn du – so wie derzeit – auf der Bühne stehst? Gehst du da trotzdem ins Kraftbeziehungsweise Ausdauertraining?*

**Cris Cosmo:** Ja, gerade dann. Ich muss Kraft und Ausdauer für die Livesaison aufbauen und auch während der Saison immer weiter reinballern und die Fitness wirklich oben halten, um unsere Liveshows abzuliefern. Bei einem Konzert gibst du ja wirklich viele Stunden Gas. Die Shows selbst sind immer zirka zweieinhalb bis drei Stunden volle Pulle, dazu kommt Equipment schleppen, Team koordinieren und das ganze mit bester Laune und dass es aussieht, als käme alles lässig aus dem Handgelenk. An einem Konzerttag verbrenne ich rund 2000 Kalorien. Das ist so viel wie drei harte Stunden Fitnesskurs. Dafür brauche ich wirklich Kondition.

*Trainierst du auch alleine mit Musik? Und wenn ja, welche „Mucke“ läuft da?*

**Cris Cosmo:** Wenn ich alleine trainiere, motiviere ich mich am besten mit Playlists von „Fearless Motivation“, habe ich mal vor ein paar Jahren entdeckt. Sehr amerikanisch, aber bei mir hilft es voll.

*Was macht für dich ein guter Motivationssong beim Sport aus?*

**Cris Cosmo:** Naja, der Beat muss schon ballern und von der Ge-

schwindigkeit zum entsprechenden Training passen. Die meisten, die mich kriegen, sind in Moll. Ich bin halt super textfixiert und mich kriegt es am meisten, wenn die Lyrics dann auch noch irgendwie passen.

*Für das Fitnessunternehmen Pfitzenmeier hast du jetzt nach 2020 den zweiten Motivationssong „Beweg' deinen Body“ produziert.*

*Wenn du ihn mit fünf Worten beschreiben müsstest, welche Worte würdest du wählen?*

**Cris Cosmo:** Positiv, motivierend, futuristisch, Brett, yeah!

*Du hast den Song mit dem Mannheimer Sound Designer, Komponisten und Musikproduzenten Arkooone alias Dominik A. Hecker aufgenommen. Wie kam es zur Zusammenarbeit und wie habt ihr euch gegenseitig musikalisch „befruchtet“?*

**Cris Cosmo:** Das war recht unromantisch. Ich hab ein Mailout an meine Kontakte gemacht, ob wer 'nen Remix machen will. Jan Kalt – er hat auch die Vocals mit uns aufgenommen und die Nummer gemischt sowie gemastert – hat das an „Arkooone“ weitergeleitet. Der fand's cool und hat den Remix gemacht, den fanden „Pfitze“ und ich super. Schon fertig. (lacht)

*Im Video ist die „Ninja Warrior“- und Crossfit-Master-Athletin Sarah Kopp zu sehen. Machen dir solche durchtrainierten Ladys eigentlich Angst?*

**Cris Cosmo:** Also generell habe ich schon Respekt vor Muskeln und der Arbeit und der Disziplin, die dahin-

tersteckt. Aber Angst habe ich keine, im Gegenteil. Ich finde starke Ladys total cool. Und bei Sarah und mir hat es eh gleich geklickt. Die ist super easy und auf dem Boden geblieben und eine großartige Trainerin. Wir haben uns im Robinson auf Fuerteventura kennengelernt. Ich war bei ihr im Training, hab ihr dann mal den original „Beweg' Deinen Body“-Track gezeigt und sie hat ihn voll gefeiert. Als wir den Clip für den Remix gedreht haben, war für mich total klar, dass ich sie frage, ob sie Lust hat, dabei zu sein.

*Ihr beide seid auch beim Sporteln im Video zu sehen – habt ihr euch auch mal gebattlet?*

**Cris Cosmo:** Nicht wirklich, probiere ich erst gar nicht gegen eine „Ninja Warrior“-Athletin. (grinst)

*Wo gibt es den Song zu hören?*

**Cris Cosmo.** Überall im Netz.

*Spielst du ihn auch auf deinen Gigs, die dich unter anderem am Freitag, 29. Juli, in unsere Ecke – nach Plankstadt – führen?*

**Cris Cosmo:** Unwahrscheinlich. In Plankstadt spielen mein Drummer Tobi Nessel und ich. So funktioniert die Nummer nicht. Die lebt von den elektronischen Sounds. Aber wir haben jede Menge heißer Tracks dabei, die in dem Setup großartig funktionieren. Und live sind wir ohnehin am besten, ist immer eine riesen Party. Man darf herzlich gerne vorbeischauen!

**i** Das Video gibt es auch in diesem Artikel zu sehen unter: [www.schwetzingen-zeitung.de](http://www.schwetzingen-zeitung.de)