

Juli 2015

Das Versichertenmagazin

 **IKK** classic

aktiv+
gesund

Geben und Nehmen

**AUF DIE BALANCE KOMMT ES AN.
BEI DER ORGANSPENDE GENAUSO WIE
BEIM TAUSCH VON ALLTAGSDINGEN.**

PLUS:

REISEN Stressfrei in den Sommerurlaub

FITNESS Sportlicher Drill im Bootcamp

VERANSTALTUNGEN Die IKK classic vor Ort



Feierabend- Drill



Wer Probleme hat, den inneren Schweinehund selbst zu überwinden, wird im Bootcamp fit gemacht. Das klingt nicht nur anstrengend, sondern ist es auch. Und zwar richtig. Autorin Hanna Ziegler hat es ausprobiert.

Die dicke Emma und ich werden keine Freunde mehr. Nicht an diesem Abend und, um ganz ehrlich zu sein, ich hoffe, dass ich dieses bauchige Ungeheuer nie wieder treffen muss. Dabei habe ich mit diesem Namen bislang immer schöne Erinnerungen verbunden. Etwa die blitzgescheite Tochter von Freunden. Oder meine Uroma mit den ellenlangen Haaren, die ein stetes Misstrauen gegenüber der Metzgersfrau hegte und nach dem Einkaufen zu Hause die Wurst nachwog.

Diese Emma hat keine sympathischen Züge an sich. Selbstgefällig liegt der schwarze 40-Pfünder in Form einer Kugel auf dem Boden. Im breitbeinigen Stand, Knie gebeugt, versuche ich, den Koloss mit der Kraft meiner Muskeln in Rücken und Oberschenkeln anzuheben. Vergeblich. Die dicke Emma ist immer noch da. Meine Muskeln nicht. Ich bemerke: Das waren sie sehr wahrscheinlich noch nie.

Mit Anfeuerungsrufen und Tipps, wie ich es schaffen könnte, versucht Philipp mich zu motivieren. Ich bewundere ihn dafür, dass er es schafft, angesichts dieses jämmerlichen Bildes nicht in schallendes Gelächter auszubrechen. Aber Philipp ist ein Profi. Er leitet eines der „Bootcamps“ in Düsseldorf. Der Begriff stammt aus dem militärischen Bereich. So werden in Amerika

die harten Trainingslager für Rekruten genannt. In Düsseldorf müssen keine Uniformen getragen werden. Statt in einem Kaserneninnenhof trainieren die Teilnehmer eine Stunde lang unter der Abendsonne im Nordpark. Die körperliche Qual ist angesichts des sportlichen Programms, das die Gruppe absolvieren muss, aber mindestens genauso groß.

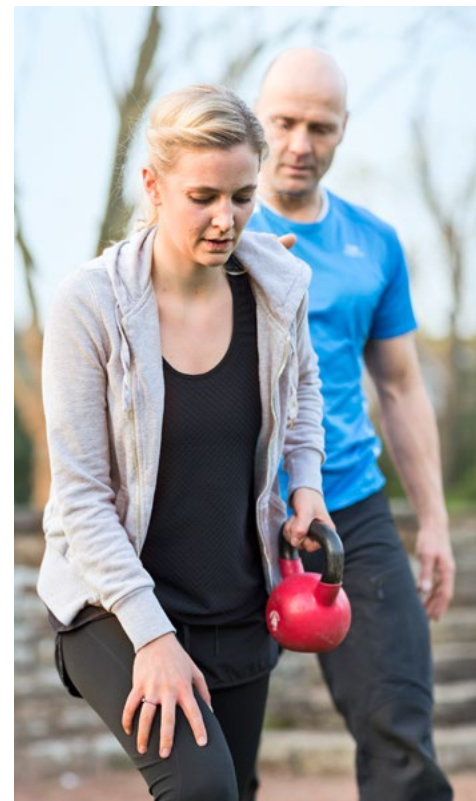
Zwei Sporteinheiten pro Woche

Ein Bootcamp geht über acht Wochen und beinhaltet pro Woche zwei Stunden Training. „Die meisten Teilnehmer sind zwischen Mitte 20 und Mitte 50“, erzählt Philipp. Verausgabt wird sich in Gruppen von um die zehn Teilnehmer. Die meisten machen mit, um ihre Beweglichkeit und die Kondition zu verbessern, sagt er. Das möchte ich auch. Schließlich gehe ich stramm auf die 30 zu. Sport gehört nicht unbedingt zu meinem Alltag. Und außerdem sind da ja auch noch die schönen neuen Laufschuhe, die seit Monaten nahezu unbeachtet in ihrem Karton darauf warten, eingesetzt zu werden. Sie sind der bedeutendste Grund, warum ich mich zum Training anmelde.

Motivierende Trainingspartnerin

Nach Feierabend geht es los. Acht voll motivierte Frauen kommen nach und nach

Trainer Philipp kontrolliert, ob die Übung mit der Kugelhantel korrekt ausgeführt wird.



BOOTCAMP

Vor rund fünf Jahren wurde das Bootcamp ins Leben gerufen. Inzwischen kann in 23 Städten trainiert werden. Es gibt gemischte Gruppen und welche, die nur für Frauen gedacht sind. Trainiert wird immer draußen an schönen Plätzen in der jeweiligen Stadt. Das gilt übrigens auch für schlechtes Wetter. Zähne zusammenbeißen gehört zum Prinzip. Eine Trainingsstunde kostet umgerechnet rund 11 Euro.

www.original-bootcamp.com



Nach der dritten Runde fällt das Stemmen immer schwerer.

**„NACH DER ‚AUFWÄRMÜBUNG‘ WÜRD
ICH NORMALERWEISE MEINE SACHEN
PACKEN, MIR ANGESICHTS MEINER
SPORTLICHEN LEISTUNG IMAGINÄR AUF
DIE SCHULTER KLOPFEN UND
WIEDER NACH HAUSE FAHREN.“**

an. Viele von ihnen sind richtige Routiniers. Warum sie mitmachen? „Ich sitze doch schon den ganzen Tag im Büro, da habe ich keine Lust, auch nach Feierabend noch in einem muffigen Fitnessstudio zu sein“, sagt eine Teilnehmerin. Außerdem sei die Betreuung viel besser. Das erfahre ich schon nach den ersten Aufwärmübungen. „Nicht so rumwackeln.“ „Tiefer, Hanna.“ „Höher, Hanna.“ Philipps strenge Augen sind überall und darauf trainiert, falsche Haltung bei den Teilnehmerinnen auszumerzen.

Anschließend geht es auf einen Rundkurs auf Kies zum Warmlaufen. Nach jeder viertel Runde steht eine Übung an: Hampelmann, Kniebeugen oder wir müssen in Liegestützposition auf der Stelle laufen. Die roten Steinchen bohren sich dabei in die büroverwöhnten Handinnenflächen. Bis ich sie während des Laufens wieder herausgelpult habe, sind wir schon wieder an der nächsten Station. Nach dieser „Auf-

wärmübung“ würde ich normalerweise meine Sachen packen, mir angesichts meiner sportlichen Leistung imaginär auf die Schulter klopfen und wieder nach Hause fahren. Aber jetzt geht es erst los! Und die Wasserflasche ist schon fast leer.

Der Muskelkater meines Lebens

„Drei Durchgänge“, sagt Bea und zeigt auf die sieben Stationen mit unterschiedlichen Übungsgeräten – von der Bodenmatte über Expandergummis bis hin zur kugelförmigen

gen Hantel und zur dicken Emma. Zirkeltraining. Pro Übung eine Minute. Die ist immer um, wenn die Musik wechselt. Bea ist meine Trainingspartnerin und der Grund, warum ich nicht nach der ersten Runde einfach im Gras liegen bleibe wie ein altes Pony. „Komm schon, das schaffst du. Ist gar nicht mehr so lang“, ruft sie. Ich merke, wie meine Kraft nachlässt und meine Muskeln vor Erschöpfung zittern. Ich trabe weiter (viel langsamer als die anderen). Sprechen geht kaum noch. Meine Kommunikation ist auf das Minimum von gequältem Nicken und keuchendem „Mmmmh“ heruntergefahren. Immerhin klappen die Übungen trotz sinkender Kraft immer besser. Dann geht die Musik aus. Es ist vorbei. Alle Sportler klatschen sich mit beiden Händen in der Luft ab. „Macht schon Spaß, oder?“, fragt Bea. „Joa.“

Bea und die anderen werden sich bald wieder treffen. Ich nicht. Der schlimmste Muskelkater meines Lebens zieht sich am nächsten Morgen durch meinen Körper und hält für Tage an. Ich hätte nie geglaubt, dass es so viele Stellen an meinem Körper gibt, die derart unbeachtet neben mir her leben. Das muss sich ändern. Und dabei hilft leider nur Training. Dann kann mir selbst die dicke Emma keinen Schrecken mehr einjagen. ●



Aller Anfang muss nicht schwer sein. Unseren Fitness-Planer für Einsteiger finden Sie unter:

www.ikk-classic.de/fitness-planer