



TREND 3: ZIRKELTRAINING

In besten Kreisen

Comeback für einen Trainings-Klassiker: Das gute alte Zirkeltraining ist wieder da und fühlt sich dank Outdoor-Variante ganz neu an. Das Tolle daran: Kein Work-out kostet weniger Zeit – das Training im Kreis macht den Körper im Schnelldurchgang fit. Lange Pausen können Sie sich sparen, weil die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder funktionellem Equipment unterschiedliche Muskelgruppen fordern und direkt hintereinander ausgeführt werden. So bringt das Training nicht nur Kraft, sondern gleichzeitig auch Ausdauer und kurbelt den Stoffwechsel an. Neben den Kurs-Anbietern gibt's bundesweite und kostenlose „Abenteuerspielplätze“ für Sportler: Der „4Fcircle“ ist das moderne Pendant zum früheren Trimm-dich-Pfad und trainiert den Körper von Kopf bis Fuß. An den Stationen können Sie Kraft und Koordination verbessern, Ihre Gelenke mobilisieren und zum Schluss sogar entspannen.

Anbieter: Outdoor-Circuit u. a. in München, Koblenz, Innsbruck, Heidelberg, Erlangen: www.outdoorcircuit.com
Zahlreiche 4Fcircle-Standorte unter www.playparc.de
Freestyle Outdoor-Circuit von Fitness First: www.fitnessfirst.de



TREND 5: „BOOTCAMP“

Personal Training ohne Drill

Im sogenannten „Bootcamp“ lernen Soldaten normalerweise militärischen Drill. Doch diese Variante ist ein Personal Training für den kleinen Geldbeutel. Fordernd ist es trotzdem, aber angebrüllt wird hier niemand. Eher von den anderen angefeuert, denn hier zählt das Miteinander. Geübt wird in kleinen Gruppen nach der Intervallmethode: Intensive Laufübungen und funktionelle Muskelübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie Seilen oder Therabändern wechseln sich mit kurzen Pausen ab.

Anbieter: Original Bootcamp mit speziellen Frauen-Kursen in allen Großstädten sowie z. B. Münster, Aachen, Kiel, Hannover, Osnabrück: www.original-bootcamp.com; Citybootcamp in Berlin, Leipzig, Dresden, Chemnitz, Marktleiberg, Jena, Gera: www.citybootcamp.de
Fitness-Bootcamp in Berlin: www.fitness-bootcamp-berlin.de

TREND 4: OPEN-AIR-KURSE

Fitness-Clubs mit Frischluft-Offerte

Für überzeugte Schönwetter Sportlerinnen bietet sich das Training in einem Fitness-Studio an, das zusätzliche Outdoor-Kurse im Angebot hat. So offeriert Fitness First beispielsweise zusätzlich zum normalen Clubtraining Kurse an der frischen Luft. Speziell für Einsteiger gibt's Fitness-Walking: ein entspannter Trainingsmix aus Walking-Intervallen und effektiven Ganzkörper-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht – die sogenannten Bodyweight-Übungen. Für Laufeinsteiger und trainierte Läufer gibt's Kurse mit höherem Leistungslevel. Auch andere Fitness-Clubs bieten Outdoor-Kurse. Die Palette reicht vom Walking und Laufen bis hin zum Inlineskaten, Mountainbiken oder Rennradfahren. Von der Rückengymnastik über Pilates, Yoga und Tai-Chi bis hin zum Funktionstraining. Auch Kurse zur Gewichtsreduktion und Marathonvorbereitung sind im Angebot vorhanden.

Anbieter: Fitness First Outdoor-Programm: www.fitnessfirst.de
Outdoor-Specials von MeridianSpa: www.meridianspa.de
Outdoor-Kurse in Rosenheim: www.37grad-celsius.de



TREND 6: MUTTER-UND-KIND-FITNESS

Per Kinderwagen-Slalom durch den Park

Nach der Schwangerschaft schnell wieder in Form kommen – das wünschen sich viele junge Mütter. Doch mit einem Baby ist das gar nicht so leicht. In speziellen Kursen kann das Kind im Buggy oder Kinderwagen jetzt dabei sein, um Schwangerschaftsspuren, Rückenschmerzen und Verspannungen loszuwerden. Walkend oder joggend geht's durch den Park, zwischendurch kräftigen sanfte Kraft-, Yoga- und Pilatesübungen die Muskulatur, bei manchen Übungen dient das Baby als Trainingsgewicht. Eine wirklich bindende Sportart.

Anbieter: Fitdankbaby-Outdoor-Kurse finden bundesweit statt: www.fitdankbaby.de
Laufmamalauf in zahlreichen Großstädten und z. B. in Göttingen, Mainz, Paderborn: www.laufmamalauf.de
Glücksmama in Berlin, Potsdam und Chemnitz: www.gluecksmama.de

FOTOS: JUNGLETT, OUTDOORGYM, ALSTERYOGA, LAUF MAMA, LAUF, MERIDIAN SPA, FITNESS FIRST, ORIGINAL BOOTCAMP

Keep cool! – 5 Tipps zum Training in der Hitze

1 Slow Motion statt Schwerstarbeit

Trainieren oder nicht trainieren – das ist meist nur eine Frage der Intensität. Ein guter Gradmesser ist die Herzfrequenz: Liegt der Puls etwa zehn Schläge über dem üblichen Level, sollten Sie Ihr Tempo oder Pensum reduzieren.

2 Sommerliche Vermeidungstaktik

Nie in der prallen Sonne oder bei hohen Ozonwerten trainieren. Stattdessen bieten

schattige Waldwege oder kühlere Morgen- und Abendstunden viel angenehmere Trainingsbedingungen.

3 Flüssigkeitsbilanz aufpolieren

Vor dem Start einen Viertelliter, ab einer Trainingsdauer von etwa 45 Minuten auch unterwegs trinken. Praktisch ist ein Trinkgürtel zum Umschnallen. Als Durstlöscher eignen sich Mineralwasser, Apfelsaft-schorle, Früchte- und Kräutertees.

4 Clevere Klimaanlage Schwitzen ist keinesfalls ein lästiges Übel – der verdunstende Schweiß kühlt die Haut und verbessert die Wärmeabgabe des Körpers. Deshalb sollten die Sportklamotten unbedingt atmungsaktiv sein und Luft an die Haut lassen.

5 Oberste Devise Bei Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche, Muskelkrämpfen oder Übelkeit das Training sofort abbrechen, raus aus der Hitze und viel trinken.

Liebe Wechseljahre, mir reicht's.

Jetzt aktiv werden mit Remifemin® plus. Wissenschaftliche Studien* beweisen die verlässliche Wirksamkeit gegen:

Hitzewallungen ✓

Schlafstörungen ✓

Nervöse Unruhe ✓



Mit dem Plus für Ausgeglichenheit und guten Schlaf



Die pflanzlich verträgliche Alternative zur Hormontherapie.

* z. B. Uebelhack et al.: Black Cohosh and St. John's Wort for Climacteric Complaints, Obstetrics & Gynecology 107 (2006): 247-255

Remifemin® plus, Anwendungsgebiete: Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter