

ABENTEUER BOOTCAMP

RAHMENDATEN

SCHIFF

AIDA - Das Clubschiff /
AIDA luna

ROUTE

Nordeuropa 8

REISEZEITRAUM

15. bis 29. Juni 2013
(9 Seetage)

HÄFEN

Bergen (Norwegen),
Hellesylt/ Geiranger
Fjord (Norwegen),
Nordkap Honningsvåg
(Norwegen), Akureyri
(Island), Reykjavik
(Island)

PREISE ORIGINAL BOOTCAMP (OBC)

**Erste Reiseweche (2.
bis 5. Seetag):** Vier
Trainingseinheiten OBC
(insgesamt 4 Std.) für 2
Personen [Workshop]
140 Euro

**Zweite Reiseweche
(6. bis 9. Seetag):** Vier
Trainingseinheiten OBC
(insgesamt 4 Std.) für 2
Personen [Workshop]
120 Euro (ermäßigt)

Gesamtpreis
für acht Trainingsein-
heiten OBC
260 Euro (130 Euro pro
Person)

TRAININGSTERMINE ORIGINAL BOOT- CAMP

16. Juni / Kostenloses
Probe-Bootcamp

19. Juni / Auf dem Weg
zum Nordkap

20. Juni / Nordkap

21. - 23. Juni / Auf dem
Weg nach Akureyri

24. Juni / Auf dem Weg
nach Reykjavik

26 - 28. Juni / Auf dem
Weg nach Hamburg



BOOTCAMP AN BORD

TRAUMSCHIFF WAR GESTERN

Bequem im Liegestuhl lümmeln und sich Drinks servieren lassen – für unseren Autor Timo Reinke kam das auf seiner Schiffsreise nach Skandinavien nicht in die Tüte. Um sich auf hoher See fit zu halten, buchte er sich ins bord-eigene Bootcamp ein. Drill an Deck bei Wind und Wetter – Muskelkater inklusive. Von Timo Reinke

23. JUNI / AKUREYRI, ISLAND

AUF DEM WEG VON REYKJAVIK NACH HAMBURG

8 Uhr morgens, das Schiff schwankt. Auf dem Sportaußendeck der AIDA luna weht uns eine sturmreife Brise mit der Wucht von 80 Stundenkilometern um die Ohren. Dazu leichter Nieselregen. Kalt, nass, windig, wellig – der Nordatlantik zeigt seine hässliche Seite.

Während sich der wohlgenährte Schiffsgast genüsslich in seiner Koje von der einen auf die andere Seite rollt und von der Plünderung des Frühstücksbuffets träumt, erwartet meine Freundin und mich eine Stunde Schinderei. Ich streiche über mein türkisfarbenes Armband am rechten Handgelenk, das wir nach der ersten Woche Bootcamp von Ausbilderin Anna feierlich überreicht bekommen haben. „Stay strong“ ist darauf zu lesen. Der Spruch hilft mir dabei, das nasskalte Wetter zu ertragen und nicht wieder die wohlige Wärme der Kabine

aufzusuchen. Bin ich wirklich im Urlaub? Doch spätestens nach dem Warm-up ist die Müdigkeit verschwunden – ich brenne auf den nächsten Zirkel, sieben Stationen, drei Durchgänge. „Get ready for the countdown!“, quäkt es grantig aus dem Decklautsprecher. Die verzerrte Basstimme, die der RTL-Container-Show „Big Brother“ entsprungen zu sein scheint, kämpft eisern gegen die Windböen an: „... three, two, one, go!“

Trotz Stabilisatoren schaukelt der Touristen-Kreuzer munter auf und ab. Der Wind peitscht mir die Regentropfen ins Gesicht, während ich mich mit klammen Händen und nassen Socken auf die Ausübung sauberer Liegestütze konzentriere. Das ist wahrlich keine Butterfahrt, schießt es mir durch den Kopf. Meine Brille beschlägt und raubt mir die Sicht. „Die letzten Sekunden, zieh



nochmal voll durch“, schreit mir Drill Instructor Anna liebevoll ins Ohr. Die Arme schmerzen, aber ich schaffe noch zwei Push-ups, bevor das Ende des Countdowns mich von der Übung erlöst. Geschafft! 30 Sekunden Pause. Völlig aufgeweicht schleppe ich mich zur nächsten Station. Schlagartig werden in mir Erinnerungen an den Kubrick-Klassiker „Full Metal Jacket“ und die eigene Bundeswehrzeit wach. Wie konnte es nur so weit kommen?

15. JUNI / LIEGEPLATZ HAMBURG CRUISE CENTER II ALTONA

Fast 2000 Reisegäste passieren die Gangway der AIDAluna – meine Freundin und ich sind dabei. Um 17 Uhr heißt es: „Alle Mann an Bord!“ Es geht rauf in den hohen Norden: Norwegen / Nordkap / Island lautet die aussichtsreiche Route, die der Kapitän auf seiner Karte abgesteckt hat. Wir werden mit dem Clubschiff in den kommenden 15 Tagen durch die Nordsee, die Norwegische See und den Nordatlantik kreuzen. Wale zu sichten ist also Pflicht. Der Anker wird unter anderem in Bergen, Akureyri und Reykjavik fallen gelassen. Während der Lotse uns sicher aus dem Hamburger Hafen schippert, dröhnt der Auslaufsong von „Enya“ über die Lautsprecher: „Sail away, sail away, sail away“.

Auf Deck 4 beziehen wir unsere Außenkabine, die einen unschlagbaren Vorteil besitzt: ein Fenster! Tageslicht und Meerblick – top deluxe. „In den Häfen buchen wir Radtouren und Wanderungen, aber was geht an den Seetagen?“, wirft meine Freundin zu Recht in den Kabinenraum. „Moment“, sage ich und nehme das „Edutainment-Programm“ zur Hand. Das Angebot „setzt Highlights und sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden“, verspricht der Entertainment Manager vollmundig auf der Titelseite. Mal sehen: Astrologie-Vorführung „Heute ist mein Glückstag“, Anti-Aging „Was tun Sie dafür?“. Da ist noch Luft nach oben, denke ich beim Überfliegen der Kurse. Mein

Blick landet bei „Sporttrend 2013: Original Bootcamp Outdoor Fitness“. Eifrig lese ich vor: „Hier treffen effizientes Intervalltraining und Spaß aufeinander. Das Workout ist für jeden Fitnessgrad geeignet. Kommen Sie zum Sport-außendeck und probieren unser Powertraining aus.“ Das klingt doch super. „Können wir das schaffen?“, frage ich. „Yo, wir schaffen das!“, antwortet meine Freundin in bester „Bob der Baumeister“-Manier. Langeweile auf hoher See ist damit ausgeschlossen.

„Muss sein... von nix kommt nix“.

Die neun Seetage sollen für die Passagiere an Bord so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden. Aktiv-Bingo, Shuffleboard und Darts reißen nicht jeden Kreuzfahrer spontan vom Hocker. Deshalb hat die Rostocker Reederei ihr Unterhaltungsprogramm aufgemotzt: Beim Original Bootcamp (OBC), einer modernen Variante des aus dem Schulsport bekannten Zirkeltrainings, haben Bewegungsjunkies Gelegenheit sich auszupeinern. Neu ist allerdings, dass die Übungen mit Power-Musik unterlegt sind. Zu „Eye of the Tiger“ aus dem „Rocky“-Streifen lassen sich Bauchaufzüge gleich viel leichter bewältigen. Das kostenpflichtige Zusatzangebot wird von einigen Schiffsgästen dankbar angenommen: „Ich



kann nicht den ganzen Tag im Liegestuhl abhängen und mich nur zu den Mahlzeiten erheben“, erklärt Andrea ihre Motivation, sich im Urlaub quälen zu lassen. Die 46-jährige Unternehmerin aus Köln ist fit wie ein Turnschuh und heiß auf die Herausforderung „Bootcamp an Bord“.

Heinrich, 72-jähriger Landwirt aus dem Kieler Umland und mit Abstand ältester Bootie, hat andere Beweggründe: „Das macht mir richtig Spaß, hier in der Gruppe mit den jungen Leuten“, stellt er klar. Tapfer bemüht sich der Camp-Senior, das vorgegebene Tempo mitzugehen, und erntet dafür Respekt bei der Kursleistung. Heinrich, der stets mit einer schwarzen Strickmütze anzutreffen ist, kennt sowieso keine Schmerzen. Als Landmann mit Hummeln im Hintern treibt es ihn jeden Morgen ans Oberdeck, um eine halbe Stunde zu walken. „Muss sein“, meint Heinrich, „von nix kommt nix“.

**BOOTCAMP
AN BORD**

Die zwei kostenfreien Schnupper-Workshops, die am ersten Seetag von den OBC-Trainern angeboten wurden, waren gerammelt voll. Viele AIDA-Gäste wollten sich den „Sporttrend 2013“ einfach mal anschauen oder nur die Gratis-Einheit abstauben. Nach

dem Schnupper-Zirkel entschloss sich eine sechsköpfige Fraktion, das Camp für die komplette Reise zu buchen. Die „Koalition der Willigen“ bestand aus meiner besseren Hälfte und mir, dem Männer-Duo Klaus und Heinrich sowie Sabine und Andrea.

19. JUNI / 2. SEETAG AUF DEM WEG ZUM NORDKAP

Ein, zwei, drei, Bootcamp!“ – laut erschallt der Schlachtruf meiner Leidensgenossen über das Sportaußendeck. Ausbilder und Booties stehen am Ende der Einheit im Kreis zusammen, strecken die Arme in den Himmel und brüllen sich die Seele aus dem Leib. Eine Stunde gemeinsames Training schweißt zusammen. Danach klatschen sich alle gegenseitig ab. Ein Rentner-Ehepaar, das an Deck gerade eine Verdauungsrunde am Rollator einlegt, schüttelt nur mit dem Kopf.

„Rituale sind wichtig, das stärkt den Teamgeist und motiviert für die nächste Einheit“, meint Ausbilderin Anna, diplomierte Sportwissenschaftlerin aus Münster, die als Personal Trainer extra für die Nordeuropa-Reise angeheuert wurde. Gemeinsam mit ihrer nicht minder autoritären Partnerin Linda, OBC-Coach aus Düsseldorf, macht sie den Booties an Bord Beine.

Wie Jürgen Klopp nach dem Abpfiff einer Bundesliga-Partie gratuliert Anna jedem Schützling auf dem Sportdeck persönlich zu



seiner Performance, die er gerade eine Stunde lang gezeigt hat. Das kommt an. Auch ich freue mich über das Lob. „Du hast die Übungen schon viel sauberer ausgeführt, weiter so.“ An einige Geräte musste ich mich erst gewöhnen, nicht alle Abläufe haben auf Anhieb perfekt geklappt. Von Kettlebells, einer Kugelhantel aus Kunststoff, hatte ich noch nie etwas gehört. Die schwingende Hantel wurde erst in der zweiten Woche mein Freund.

„Los, noch zehn Sekunden, nicht schlapp machen!“

Haltungsfehler werden während des Zirkels ständig korrigiert. Die Mädels legen Hand an und zeigen, wie es richtig geht. „Dafür sind wir doch da“, meint Linda, „wenn die Technik nicht stimmt, bringen die Übungen gar nichts“. Die ständigen Berichtigungen fruchten. In der zweiten Camp-Woche müssen die Coaches kaum noch eingreifen – wir wissen jetzt, worauf es bei jeder Station ankommt.



22. JUNI / 5. SEETAG

AUF DEM WEG NACH AKUREYRI

Die ersten Einheiten im Bootcamp waren vergleichsweise moderat: 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Erholung, diesen Rhythmus zwischen den sieben Stationen galt es zu meistern. In der zweiten Reisewoche wird die Belastungsdauer munter auf 60 Sekunden hochgeschraubt – ein Bootie wächst mit seinen Aufgaben!

9 Uhr am Freitagmorgen – auf den Liegen am Pool-Deck lümmeln sich bereits einige Gäste und verdauen ihr opulentes Frühstück. Vor dieser unfreiwilligen Zuschauer-Kulisse zeigen uns Anna und Linda die Übungen für den heutigen Zirkel. Der Parcours startet mit Jumping Jacks, neudeutsch für Hampelmänner. „...three, two, one, go!“ Ich gebe Gas und versuche schnell, meinen Rhythmus zu finden. Die Hip-Hop-Band „House of Pain“ unterstützt meine Hampelei mit ihrem Gute-Laune-Kracher „Jump around“. Motivation für uns, Lärmbelästigung für die in Decken eingewickelte Liegestuhlfraktion. Komisch, denke ich, der Titel passt zur Übung, der Band-Name zum Bootcamp. Ist das Absicht? Noch reicht meine Luft zum Lachen. Während ich den Hampelmann mache, zieht das Schiff an schneebedeckten Fjorden vorbei.

Was für eine Hetzerei. Für den Stationswechsel bleiben nur 30 Sekunden Zeit. Nicht viel, wenn es gilt, sich ein knallendes Deuserband über die Laufschuhe Größe 47 zu ziehen. Das knackige

Band soll auf Höhe meiner Knie für Spannung sorgen. Dann geht es los – breitbeinig hinstellen, gerader Rücken, Arme nach vorne strecken. Und jetzt Kniebeugen machen. „I’ve got the Power“, gaukelt mir die Gruppe „Snap“ vor. Stimmt nicht, murmele ich, Macht haben hier nur die Power-Mädels. Anna meldet sich aufs Stichwort: „Geh mit deinem Hintern weiter runter. Tiefer, versuch das Deck zu berühren!“ Oha, das gibt fiesen Muskelkater.

Bei der nächsten Station wartet ein dickes, schweres Tau darauf, von mir in Wallung gebracht zu werden. Trägere schlängelt sich das Flechtwerk um den Pfosten vom Basketballkorb. Früher im Sportunterricht bin ich an so einem Seil bis unter die Hallendecke geklettert, jetzt soll ich es in Schwung versetzen, bis eine Wellenbewegung entsteht. Dafür müssen die Seilenden schnell auf und ab bewegt werden. 60 Sekunden können verdammt lang sein. Um die Leidenszeit zu verkürzen, ertönt zur Halbzeit die nörgelnde Zerrstimme aus dem Lautsprecher: „You must train harder!“ Zu Befehl, denke ich, und gebe für die letzten 30 Sekunden Vollgas. Rauf und runter – wie eine Peitsche knallt das Seil aufs Schiffsdeck. Die Arme schmerzen. Als wenn das nicht schon genug wäre, kommt Radauschwester Anna um die Ecke gerannt: „Los, noch zehn Sekunden, nicht schlapp machen!“, vernehme ich ihre zarte Stimme im Ohr.



Wer kann da schon nein sagen? Schluss! Seil fallen lassen, schnell zur nächsten Station.

Vor mir liegt ein fünf Kilo schwerer Medizinball. Ich hebe die Folterkugel auf und strecke meine Arme maximal nach oben, sodass der Ball hoch über meinem Kopf thront. Dann soll ich ihn mit voller Wucht aufs Deck werfen. Wie das Fallbeil einer Guillotine saust der Medizinball nach unten und prallt auf den Boden – im darunter gelegenen Restaurant wackelt die Decke. Nachdem ich einige Male meine volle Kraft an dem Ball aus hochwertigem Ruton entfaltet habe, erklimmt ein erboster Kellner das Sportdeck. Wild gestikulierend stellt die Servicekraft von den Philippinen klar, dass die speisenden Gäste keine Sympathie für Kraftmeierei und bebende Decken haben.

Die Camp-Leitung beugt sich dem Druck der Mehrheitsgesellschaft und disponiert um: Der Medizinball bleibt ruhig auf dem Deck liegen und soll nun mit den Füßen bestiegen werden. Aufrechter Körper, Hände in der Hüfte, mit der rechten und linken Fußsohle abwechselnd oben auf den Ball tippen. „Aber mit maximalem Tempo“, kommt der entscheidende Hinweis von Anna. Wie oft ich den Ball innerhalb der

60 Sekunden alternierend mit meinen Füßen traktiere, entscheidet wieder die Hitfabrik „Snap“, deren Eurodance-Hymne „Rhythm is a dancer“ den Takt vorgibt.

Ich haste zur fünften Station: Dort streckt mir Bootcamp-Buddy Klaus zwei Hanteln entgegen, wie ein Staffeltab werden die Trainingsgeräte übergeben. Der Auftrag lautet: Schnelle Boxbewegungen unter „erschwerten“ Bedingungen. Eine Hantel wiegt zwei Kilo. Rechte Gerade, linke Gerade – die Übung ist brutal und nur durchzuhalten, wenn man von Linda verbal rund gemacht wird. „Los, die Arme bleiben oben. Stell dir vor, du stehst deinem Chef gegenüber und willst ihn mal so richtig vermöbeln“, versucht Linda die letzten Reserven aus meinem Bizeps zu kitzeln. „Pam, Pam, Pam“, schreit sie mir so vehement entgegen, dass selbst Popstars-Einpeitscher Detlef D! Soost vor Neid erblassen würde. Ich muss an meine Grenzen gehen, wie Sylvester Stallone in „Rocky“, als er sich auf den Kampf gegen Apollo Creed vorbereitet. Die Arme brennen höllisch, nur das verbale Trommelfeuer von Linda D! lässt mich nicht schwächeln. „...three, two, one, zero!“ Schmerz lass nach. Innerlich schreie ich

„Adrianne“ und tänzle wie Sly auf dem Sportdeck umher.

Die vorletzte Station: Kiebitze kommen hier garantiert auf ihre Kosten. Ein optischer Leckerbissen. Bei der Übung „Banana to Superman“ können sich vor allem 1,93 Meter lange Personen gekonnt zum Affen machen. Zufällig ist das meine Körpergröße. Ich sitze auf einer Matte in der Bananen-Position, Arme und Beine weit von mir gestreckt. Gekrümmt wie eine Chiquita soll ich mich seitlich in die Supermann-Position abrollen, sprich, in die Bauchlage wechseln, ohne Arme und Beine abzusetzen. Zwischen diesen beiden Positionen rolle ich 60 Sekunden hin und her. Leider komme ich mir gar nicht vor wie Supermann-Ikone Christopher Reeve über Manhattan, mein Gastspiel auf der blauen Isomatte erinnert eher an den tollpatschigen Super-Grobi aus der Sesamstraße. Meine langen Beine eine Minute in der Luft zu halten ist eine echte Herausforderung, die Nike-Turnschuhe an meinen Füßen fühlen sich zur Halbzeit an wie Blei. Augen zu und durch, den Gaffern keine Gelegenheit zur Häme geben. Dann ist Schluss, Halleluja.

„Stell dir vor, du stehst deinem Chef gegenüber und willst ihn mal so richtig vermöbeln!“

Musikwechsel: „Steh auf, jetzt oder nie“ – unmissverständlich fordert mich die Berliner Combo „SEED“ dazu auf, mich wieder in die Waagerechte zu begeben. Der finale Treppenlauf – Station 7 – kommt mir wie aktive Erholung vor. Ich wetze die Stufen zum Pool-Deck rauf und runter, bin aber in Gedanken schon bei der rettenden Pause.



Zwei Minuten Entspannung gönnen uns die in Türkis gekleideten Trainingsamazonen. Schnell etwas trinken, Beine ausschütteln, locker machen, durchpusten. Dann heißt es wieder: „Get ready for the countdown!“ Die verzerrte Big Brother-Stimme läutet unerbittlich den zweiten Zirkel-Durchgang ein. „Ein wahrer Traumurlaub“, zischt mir meine Freundin zu. Höre ich da etwa leichte Ironie heraus? „Traumschiff war gestern“, zische ich zurück und ziehe den Reißverschluss meiner Funktionsjacke ganz nach oben, um die steife Meeresbrise abzuwehren. „...three, two, one, go!“ Wieder von vorn...

In meinem Kopf ist an jedem Trainingstag immer der gleiche Film abgelaufen – „Und täglich grüßt das Murmeltier“: In Runde eins ist der Gedanke, die sieben Folterstationen noch zwei weitere Male durchlaufen zu müssen, psychologisch schwer zu stemmen. Aber der perfekte Musik-Mix, die Gruppen-Dynamik und die „verbalen Arschritte“ der Ausbilder lassen jeden Zweifel im Keim ersticken, vorzeitig das Handtuch zu werfen.

Die zweite Runde geht schon leichter von der Hand. Ich sage mir: „Hey, du musst den Drill gleich nur noch einmal durchstehen.“ Und in Runde drei zünde ich automatisch den Turbo, da können die letzten Reserven verpulvert werden. Ich will den Zirkel sauber hinter mich bringen und stolz auf mich sein. Auf keinen Fall möchte ich mir eingestehen, nur mit halber Kraft „gebootet“ zu haben – das bin ich der Gruppe schuldig! So habe ich mich mental durch jede Einheit gehandelt.



23. JUNI / AKUREYRI, ISLAND AUF DEM WEG NACH AKUREYRI

Das Schiff hat im Morgengrauen den Anker im Hafen von Akureyri fallen lassen – laut Bordzeitung die schönste Stadt Islands. Meine Freundin und ich haben eine Biking-Tour gebucht, doch uns fehlt der nötige Schwung, um aufs Rad zu steigen. Schon das Hochkommen aus dem Bett erweist sich als Härtestest – grausamer Muskelkater in jeder Körperpartie, das Bootcamp hat uns geschafft. Williger Geist, energieloses Fleisch. Doch geschwächelt wird nicht. Ich habe Heinrichs Schnack im Ohr: „Von nix kommt nix.“ Also, rein in die Klamotten und auf zum Sammelpunkt. Wem das Sportangebot an Bord nicht

reicht, kann sich in den Häfen bei Aktiv-Touren auspowern – per pedes oder mit dem Rad. Die Biking- und Wandertouren sind nach Schwierigkeitsgrad gestaffelt, von „soft“ bis „aktiv“. Die erfahrenen AIDA-Guides beraten die Gäste umfassend: Sich überschätzende Freizeitradler werden mit sanftem Druck in den weniger anspruchsvollen Ausflug gedrängt. Wer zu Hause nur mal mit dem Hollandrad zum Bäcker fährt, ist bei der Soft-Variante besser aufgehoben.

In Akureyri gehören wir zu den „Softies“ und haben in weiser Voraussicht „nur“ die Pedelec-Tour gebucht – zum Glück, denn mit unseren drangsalierten



Bootcamp-Beinen sind wir doch etwas wackelig unterwegs. Das Pedal Electric Cycle rettet uns den sonnigen Tag. Ein Antriebs-Akku der Qualitätsfirma Bosch sorgt für den nötigen Rückenwind, um auch Berge mit zwölf Prozent Anstieg relativ leicht zu bewältigen. Je nach Belieben und Fitnesslevel kann die Unterstützung des Akkus dosiert werden.

Die zusätzlichen PS unter dem Sattel erlauben auch mal einen Blick zur Seite auf die atemberaubende isländische Natur, obwohl es gerade 500 Meter in die Höhe geht. Ich schalte fleißig zwischen den Akku-Modi „Tour“, „Sport“ und „Eco“ hin und her – nach vier Stunden und 26 Kilometern ist der Bosch-Akku leer und die Tour zu Ende. Zur Freude der vier Biking-Guides wird „Borsti“, das Trinkgeld-Sparschwein, anständig gefüttert, während die Ausflugsräder wieder im Schiffsrumpf verschwinden.

KEYFACTS ZUM ORIGINAL BOOTCAMP AUF DEM FESTLAND



ORIGINAL BOOTCAMP THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

Das **Training** findet immer draußen statt – bei jedem Wetter

Öffentliche Parks dienen als Trainingsfläche

Zweimal die Woche, **acht Wochen lang** trifft sich eine feste Gruppe

Die Gruppengröße ist auf **zwölf Teilnehmer** begrenzt

Keine zwei Trainingseinheiten sind gleich

Das eigene Körpergewicht und kleine Geräte (Kettlebells, Ropes, Medizinbälle) bilden die **Grundlage des Trainings**

High-Intensity-Training (HIT) unter professioneller Anleitung

Das Training wird von **Personal Trainern und Sportwissenschaftlern** geleitet

Wöchentliche **Ernährungs-Challenges & Ernährungskonzept**

Trainingszeiten: morgens früh um 6.30 Uhr oder abends um 18.30 Uhr oder 19.30 Uhr

Immer mehr Unternehmen (u. a. DHL, Yazaki und Toyota) bieten **Firmen-Kurse** an

OBC ist der größte Anbieter von Outdoor Fitness Camps in Deutschland (2010 gegründet)

In welchen Städten finden Camps statt? In Aachen, Berlin, Bonn, Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Kiel, Köln, Mönchengladbach, München, Münster, Osnabrück, Potsdam, Pulheim und Rheine.

Was kostet das Camp? Ein Bootcamp mit 16 festen Einheiten à 60 Minuten (plus Ernährungsplan mit leckeren Rezepten & Einkaufsliste) kostet 175 Euro. Wer später einsteigt oder nur einmal die Woche trainieren kann, hat die Möglichkeit, ein halbes Camp für 100 Euro zu buchen. Diese Sonderregelung ist allerdings nicht online buchbar und wird nur angeboten, wenn das Camp nicht voll ausgebucht ist.

Was muss ich mitbringen? Gute Turnschuhe (nicht älter als zwei Jahre) / an das Wetter angepasste, eng anliegende Sportkleidung / Wasser / Handtuch / Trainingsmatte (Yoga-Matte), insbesondere im Winter.

Weitere Infos unter www.original-bootcamp.com



ANNA UND LINDA Die Trainerinnen lassen die Truppe überall trainieren.

24. JUNI / 6. SEETAG AUF DEM WEG NACH REYKJAVIK

Nach mehr als einer Woche „Sport total“ auf der maritimen Club-Oase – neben der Quälerei im Bootcamp stecken mir noch Volleyball, Fußball-Tennis und Spinning-Kurse in den Knochen – spüre ich jeden Muskel meines Körpers, der jetzt nach Regeneration schreit. Diese Ansicht teilen auch Anna und Linda. Am sechsten Seetag ist Schonkost

angesagt – das Trainerduo zeigt sich gnädig und setzt eine Entspannungseinheit an. Anstatt wie gewohnt „outdoor“ treffen wir uns am Montagmorgen in einem Gymnastikraum.

Nach einem kurzen Warm-up folgt der Clou. Die Mädels zaubern für jeden Bootie einen kleinen Ball aus dem Hut, den „Black Ball“. Kleines Ding, große Wirkung: Mithilfe des Balles



werden die Trigger-Punkte in den Muskeln gesucht und durchgeknetet. Wir liegen auf Isomatten und rollen mit unseren geschundenen Körpern über den Ball, um die schmerzenden Punkte ausfindig zu machen. Eine skurrile Szene – gut, dass wir unter uns sind. Waden, Oberschenkel, Gesäß, Rücken, Nacken: Der Ball bahnt sich seinen Weg über die strapazierten Stränge und sorgt für Entlastung und Geschmeidigkeit. Eine Wohltat! Im ganzen Raum sind zufriedene „Oh-“ und „Ah“-Laute zu vernehmen. Nach dem „Black Ball“-Intermezzo sind alle wieder bereit für den nächsten Countdown.

28. JUNI / 9. SEETAG

AUF DEM WEG NACH HAMBURG

Am vorletzten Tag der Nordeuropa-Tour marschieren sechs standhafte Bootcamp-Veteranen und ihre beiden Ausbilder um Punkt 16 Uhr in das „Weite Welt Restaurant“ auf Deck 10 ein. Ziel: Gemeinsam Kaffee trinken und plaudern. Anna und Linda sind gespannt auf unser Feedback. Es ist ungewohnt, die Mädels ohne ihre türkisfarbene Uniform in Zivil zu sehen: Sie tragen die Haare offen und nicht so streng zurückgebunden wie bei den Einheiten auf dem Sportdeck. Niemand wird angeschrien, die Stimmung ist entspannt.

Zeit für ein Resümee der gestählten Booties, die das Schiffscamp bei Wind und Wetter erfolgreich hinter sich gebracht haben. Klaus berichtet, dass er es unglaublich findet, wie sich sein Körpergefühl schon nach einer Woche verändert hat. „Meine Haltung ist aufrechter und ich spüre Muskeln, an die ich mich gar nicht mehr erinnern konnte“, meint der 51-Jährige begeistert.

Zum Beweis deutet er auf sein T-Shirt, das sich in der Bauchregion deutlich entspannt hat und nun sichtbare Falten wirft.

Auch ich flaniere seit Tagen aufrechter durch die Schiffsgänge. Um meine rutschende Jeans zu bändigen, muss ich den Gürtel ein Loch enger schnallen. Vor allem die Rücken- und Bauchpartie fühlt sich griffiger an, wie ich beim Einseifen unter der Kabinen-Dusche feststellen kann.

Bauer Heinrich bekundet auf Plattdeutsch seine Hochachtung: „Mi hett dat bannig goot toseggen. Ih hefft dat dull mookt, Deerns.“ Ein dickes Lob für Anna und Linda, das gepaart mit leckerem Kuchen runtergeht wie Öl. Für die beiden Personal Trainer war es ein Experiment, das Camp von Parkanlagen auf das Deck eines Kreuzfahrtliners zu verlegen. Doch der Blick in unsere zufriedenen und durch das Training etwas schmalere gewordenen Gesichter verrät: Das Experiment „Bootcamp an Bord“ ist geglückt. Wiederholung nicht ausgeschlossen.

Alle strahlen in die Kamera, als der Kellner von den Philippinen den Auslöser für das Abschiedsfoto drückt. Anstatt „Cheese“ hallt es „Drei, zwei, eins, Bootcamp!“ durch die „Weite Welt“ – Kopfschütteln der anderen Gäste inklusive.

**BOOTCAMP
AN BORD**