

MEIN GYM IST DRAUSSEN

Fitness-Bootcamps an der frischen Luft sind DER Trend dieses Sommers. Alle Infos dazu plus die besten Übungen zum Nachmachen

d TEXT CHRISTO FÖRSTER
FOTOS DANIEL CRAMER

urchhalten! Kämpfen! Beißen! Noch zwanzig Sekunden, noch fünf, vier, drei, zwei, eine ... geschafft! Die durchtrainierten Fitnessfreaks, die auf einer Wiese im Kölner Stadtwald ihre Übungen machen, schnappen nach Luft, stützen keuchend die Hände auf die Beine – bis nach kürzester Zeit das Signal zum Weitermachen kommt. Wahnsinn, wie motiviert die sind. Zehn Minuten Fitnessaction können nämlich hammeranstrengend sein, wenn sie aus siebenmal einer Minute Vollgas mit jeweils 30-Sekunden-Pausen bestehen. Ausfallschritte, Schluss-sprünge, Partner-Liegestütze, Sprints auf der Stelle: Trainerin Saskia Herrmannsdörfer, 29, treibt die Gruppe unentwegt an – ganz ohne Trillerpfeife, dafür mit geballter guter Laune. Und heute hat sie noch nicht mal die Medizinbälle und die Kugelhandeln ausgepackt, die sonst oft zum Einsatz kommen. Was ▶

1

DIAGONALSTÜTZ

SO GEHT'S Nehmen Sie die Liegestützposition ein, bauen Sie Körperspannung auf, und lösen Sie zuerst ein Bein vom Boden, dann den Arm der anderen Körperseite. Beide lang strecken und weiter nach oben Richtung Himmel ziehen.

DAS BRINGT'S Trainiert den ganzen Körper, stabilisiert aber vor allem die Körpermitte und kräftigt den Rücken.

Richtig gut drauf: Die Gruppendynamik macht jedes Training zum Erlebnis



2

BALANCE TOUR

SO GEHT'S Geländer, umgeknickte Baumstämme oder Bordsteine – Möglichkeiten zum Balancieren gibt es viele. Bleiben Sie locker in den Knien, und nutzen Sie den ganzen Körper zum spielerischen Austarieren ihres Schwerpunkts.

DAS BRINGT'S Neben dem Gleichgewichtssinn trainiert das Balancieren vor allem die Stütz Muskulatur der Unterschenkel und Füße: enorm wichtig für Läufer!



3

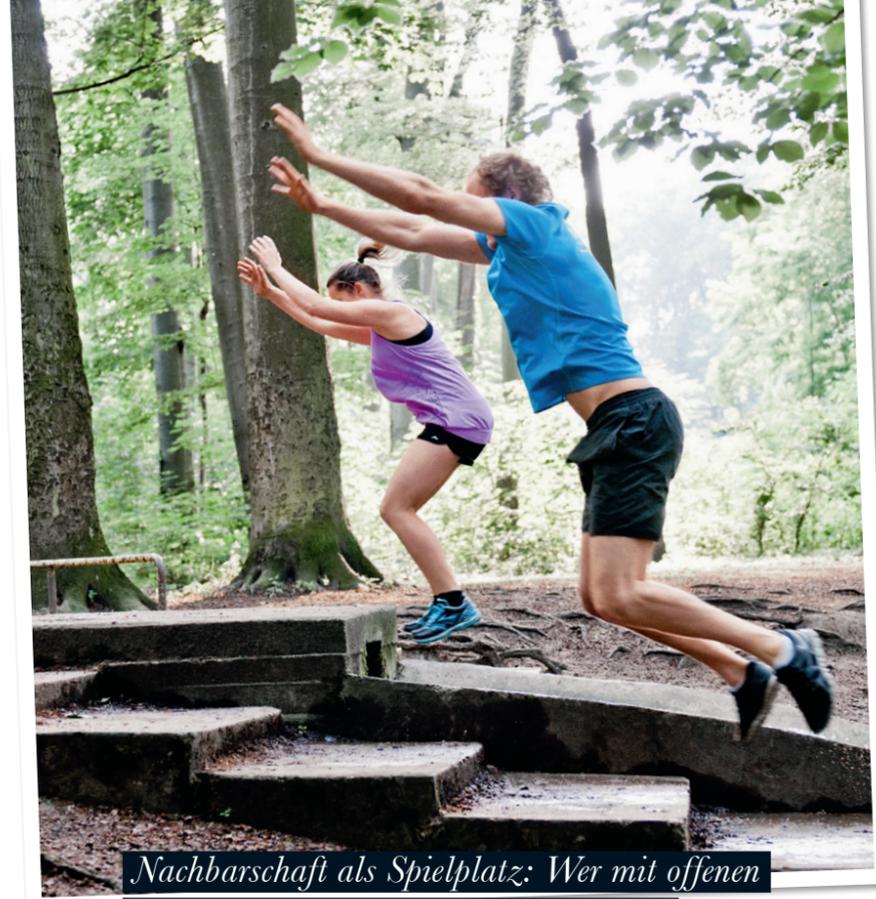
RUSSIAN TWIST

SO GEHT'S Setzen Sie sich hin, halten Sie einen Gegenstand mit beiden Händen vor dem Körper, lehnen Sie sich etwas zurück, und heben Sie die angewinkelten Beine an. Rotieren Sie jetzt den Oberkörper samt Gegenstand zur einen und gleichzeitig die Beine zur anderen Seite. Flüssig wechseln.

DAS BRINGT'S Kräftigt die gesamte Bauchmuskulatur.

sich anhört wie ein Bootcamp, ist auch eins. „Original Bootcamp“ heißt das Projekt, das Herrmannsdörfer vor zwei Jahren ins Leben gerufen hat und das immer mehr begeisterte Anhänger findet. „Draußen zu trainieren mit einfachen funktionellen Mitteln, egal bei welchem Wetter, am besten noch in der Gruppe: Das gibt einen ganz besonderen Kick. Es ist unglaublich effektiv und ehrlich“, sagt die Diplom-Sportwissenschaftlerin. Herrmannsdörfer weiß, wovon sie spricht. Schließlich ist sie ein absoluter Fitnessprofi und bildet sogar an der Deutschen Sporthochschule in Köln die Personal Trainer aus.

nicht nur ihr ganzes Fachwissen packt sie in die Bootcamps – auch ihre Leidenschaft. Eine Auswahl ihrer einfachsten Übungen ohne Geräte finden Sie auf diesen Seiten. Ausprobieren empfohlen! 60 Minuten dauert eine Einheit, Aufwärmen und Cool-down inklusive. 60 Minuten Schweinehund überwinden, ohne dass viel Zeit bleibt, darüber überhaupt nachzudenken. Der Unter- ▶



Nachbarschaft als Spielplatz: Wer mit offenen Augen unterwegs ist, findet überall neue Herausforderungen (hier Sprünge an einer Treppe)



4

KICK

SO GEHT'S Suchen Sie sich einen Baum, um sich abzustützen. Ziehen Sie das vom Baum entfernte Knie diagonal zum Oberkörper, und gehen Sie kontrolliert in leichte Rücklage. Strecken Sie nun das angewinkelte Bein mit einem Kick. Dann anziehen und erneut kicken. Etwa 30 Sekunden Belastung pro Seite.

DAS BRINGT'S Trainiert die Körpermitte, den Po und die seitlichen Oberschenkel.

5

LEICHTE KLIMMZÜGE

SO GEHT'S Suchen Sie ein Geländer, und hängen Sie sich von unten dran, der Körper ist gestreckt, nur die Fersen berühren den Boden. Aus dieser Position kontrolliert hochziehen.

DAS BRINGT'S Kräftigt die Rückenmuskulatur und den Bizeps. Außerdem gut zur Verbesserung der Körperspannung.



6

BRÜCKE

SO GEHT'S Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Füße auf. Strecken Sie ein Bein so in die Luft, dass die Oberschenkel parallel bleiben. Jetzt die Fersen in den Boden pressen und die Hüfte nach oben schieben.

DAS BRINGT'S Trainiert vor allem die Rückseite der Oberschenkel und den Po.

Die besten Outdoor-Fitness-Anbieter

Hier geht es zwar heftig zur Sache, aber keine Angst: Drill-Instruktoren begegnen Ihnen nicht

ORIGINAL BOOTCAMP Saskia Herrmannsdörfer und ihr gut ausgebildetes Trainerteam bieten in acht deutschen Städten ständig und fortlaufend 8-Wochen-Camps mit zwei Einheiten pro Woche an. Kosten: 175 Euro inklusive Ernährungsplan. Es gibt auch reine Frauencamps. www.original-bootcamp.com

ONLY SPORTS Outdoor-Training in Hamburg, bei dem nur mit Umgebungsobjekten wie Bänken, Geländern oder Treppen gearbeitet wird. Drei verschiedene Leistungslevel. 5er-Karten (39 Euro), aber auch Monats- und Jahresmitgliedschaften (29/288 Euro). www.onlysports.de

OUTDOOR GYM Kurse in Bonn, Düsseldorf, Köln. Schnupperangebot mit drei Trainings für 29 Euro, sonst 10er-Karte (150 Euro) oder 6-Monats-Mitgliedschaft (254 Euro). www.outdoorgym.de

FITNESS BOOTCAMP BERLIN Kleines Trainerteam, das intensives Open-Air-Training im Berliner Tiergarten anbietet. Viele verschiedene Tarife, von der Einzelstunde (10 Euro) bis zur 3-Monats-Karte (103 Euro). www.fitness-bootcamp-berlin.de

BOOTI FIT 4-Wochen-Bootcamps in München speziell für Frauen, mit zwei 45-Minuten-Einheiten pro Woche. Newcomer zahlen für vier Wochen 120 Euro, inklusive begleitendem Online-Coaching und Ernährungsplan. Jedes weitere Camp gibt es dann für 89 Euro. www.bootifit.de

BOOTCAMP MÜNCHEN Die Personal Trainerin Marina Lewun bietet mehrmals wöchentlich Bootcamp-Trainings an, sogar speziell für Mütter mit Kinderwagen. Einzelstunde 10 Euro, 20er-Karte 160 Euro. www.perfecttraining-muenchen.de

schied zum Training im Fitnessstudio: die frische Luft, das Gruppengefühl – und die fairen Preise.

auf Jahre festlegen muss man sich bei Herrmannsdörfer und ihrem Team nämlich nicht. Sondern auf acht Wochen, in denen jede Woche zwei Einheiten auf dem Plan stehen, immer zur gleichen Zeit, in der gleichen Gruppe und für elf Euro pro Einheit. „Das größte Plus dieser Acht-Wochen-Camps ist für mich neben dem Preis und der Flexibilität definitiv das Gruppengefühl“, sagt Sven Brandt (32). „Du bist für diese Zeit ein eingeschworener Haufen, der zusammen durch dick und dünn geht und sich ständig selbst pusht.“ Mediengestalter Brandt hat im vergangenen Winter seinen Studiovertrag gekündigt, ist eine Zeit lang nur sporadisch gejoggt und hat jetzt mit den Bootcamps offenbar sein persönliches Fitnessglück gefunden.

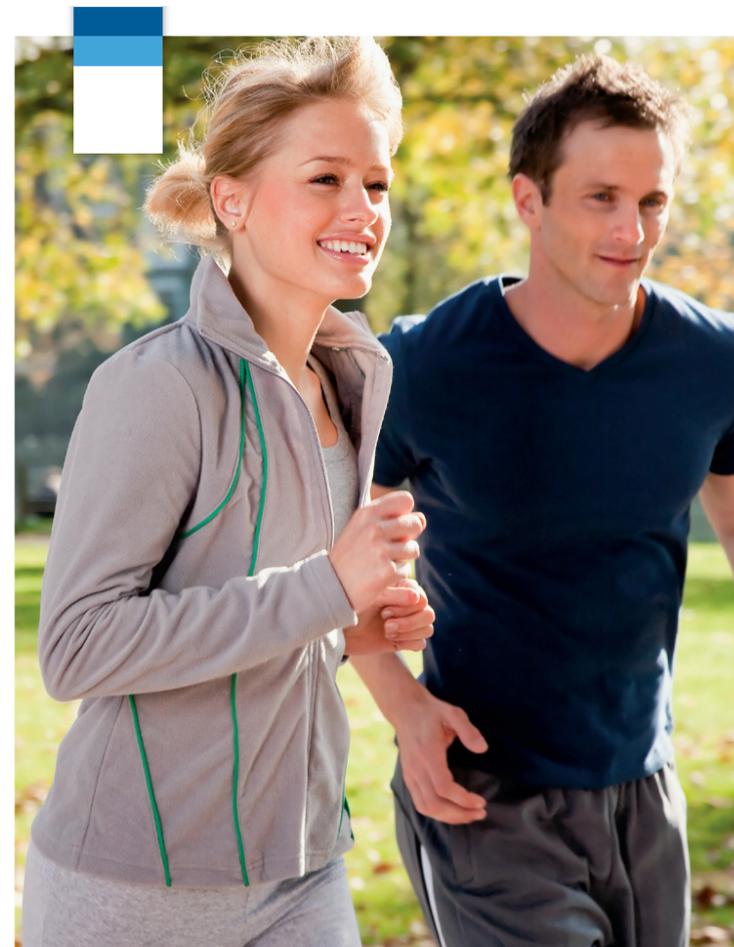
Damit liegt er voll im Trend. Denn nachdem Bootcamps in den USA, in Australien und auch in England längst



Das Draußen-Gym: „Hanteln“ liegen überall frei herum, Rucksäcke dienen als Spindel



fester Bestandteil der Fitnessszene sind, schwappt die Draußen-Welle in diesem Jahr endlich nach Deutschland rüber. Saskia Herrmannsdörfer hat inzwischen ein deutschlandweites Trainernetz aufgebaut und bietet ihre Bootcamps ▶

**Jetzt wechseln!**

Guter Lauf mit der **BARMER GEK**

Wir sind der optimale Partner für sportlich Aktive und bieten eine ganze Menge. Zum Beispiel:

- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- starke Gesundheitsinitiativen und Kooperationen

Wechseln Sie zum offiziellen Gesundheitspartner des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Mehr unter www.barmer-gek.de/101530

BARMER
GEK die gesund
experten



7 AUSFALLSCHRITT

SO GEHT'S Aus dem Stand einen großen Schritt nach vorn machen und dann die Hüfte kontrolliert in Richtung Boden absenken. Hände an den Kopf oder in die Hüfte. Wichtig: Das vordere Knie zeigt nicht über den vorderen Fuß hinaus. Wieder zurück, Seite wechseln. Auf einem Baumstamm wird die Balance besonders gefordert.

DAS BRINGT'S Der absolute Burner für Beine und Po.

neben Köln unter anderem in Berlin, Hamburg, Frankfurt und München an. Aber auch andere haben den Trend zum intensiven Kleingruppentraining an der frischen Luft erkannt (die besten Anbieter finden Sie im Infokasten auf Seite 48).

Unabhängig vom Bootcamp-Training ist generell eine neue Lust auf Übungen zu beobachten, die „einfach mal so eben zwischendurch“ draußen absolviert werden. Die Zahl der öffentlichen

Fitnessparcours steigt ständig, selbst die guten alten Trimm-dich-Pfade erfahren eine Renaissance (siehe Kasten unten). Fangen Sie doch selbst mal ganz sanft an, und lockern Sie jede Joggingeinheit mit drei Outdoor-Fitnessübungen auf: Das stärkt den ganzen Körper und schafft lässige Abwechslung. Und wenn Sie auf der Wiese nebenan eine Horde keuchender Menschen entdecken – gehen Sie rüber, und keuchen Sie mit! **f**

Wo kann ich draußen an Geräten trainieren?

Baumstämme, Treppen & Co. sind tolle Trainingspartner. Aber auch öffentlich zugängliche Fitnessparcours erleben wieder einen ungeahnten Höhenflug. Alles über das Trimm-dich-Revival und moderne Gerätezirkel

TRIMM-DICH-PFADE: Ab 1970 entstanden im Rahmen der Trimm-dich-Kampagne des Deutschen Sportbundes weit über 1000 Fitnessparcours in der Natur. Mit dem Aufkommen der sogenannten Fun- und Trendsportarten gerieten sie spätestens in den 90er-Jahren in Vergessenheit. Heute sind die wenigen Trimm-dich-

Pfade, die überlebt haben, Kult. Da es kein offizielles Verzeichnis der Anlagen gibt, hat Hobbysportler Michael Meindl über Jahre hinweg eine interaktive Datenbank aufgebaut und wird mittlerweile sogar vom Sportbund dabei unterstützt. Unter www.trimm-dich-pfad.com finden Sie alle Koordinaten samt Infos zum Zustand der Geräte.

Übrigens: Falls Ihnen mal der Name **VITAPARCOURS** über den Weg laufen sollte – das ist der Trimm-dich-Pfad auf Schwyzerdütsch.

Auch die Bezeichnung **TRIMMFIT** sollten Sie sich merken. Unter diesem Namen entstanden in den vergangenen Jahren mehrere robuste, modern designte Outdoor-Geräte-

zirkel. Standorte unter www.trimmfit.de.

Die sogenannten **GENERATIONENPARKS** sind Ansammlungen von Outdoor-Geräten, die denen aus Fitnessstudios oft erstaunlich ähnlich sehen und auch ältere Menschen ansprechen. Neben klassischen Kraftgeräten oder Crosstrainer-ähnlichen

Konstruktionen gibt es hier zum Beispiel auch Geschicklichkeitsstationen. Eine interaktive Karte mit den meist öffentlich finanzierten 4FCircle-Parcours finden Sie unter www.playparc.de. Wo die Geräte des Konkurrenzherstellers Playfit stehen, lässt sich direkt beim Hersteller erfragen: www.playfit.de