



Hand drauf! Im Camp wird viel Wert auf Motivation und Gruppendynamik gelegt

DEUTSCHLANDS NEUESTER FITNESSSTREND

MORGENS UM 6:30 INS BOOTCAMP

Eine Stunde Frühsport mit Drill Instructor, der keine Gnade kennt - warum tut man sich das an? SHAPE-Autorin Teresa Strohm wagte den Selbstversuch

So wie ich am ganzen Körper vor Anstrengung zittere, halte ich nicht mehr lange durch! Trotzdem versuche ich, im Unterarmstütz zu verharren. „Ten, nine, eight...“ Noch acht Sekunden? Keine Chance. Völlig entkräftet sinke ich zu Boden, während der Countdown, der mit martialischer „Rocky“-Musik unterlegt ist, aus den Boxen dröhnt. Kaum ist „Zero“ verklungen, hetzt uns Drill Instructor Hanjo weiter: „Los, zur nächsten Station, nicht einschlafen, Mädels!“ Schon als mich mein Wecker um 5:30 Uhr unsanft aus dem Schlaf gerissen hatte, war mein erster Gedanke: „Worauf habe ich mich da bloß eingelassen?“ Ich soll das „Original Bootcamp“ testen. Ursprünglich für US-Soldaten geschaffen, um sie für den Einsatz fit zu machen, wurden Bootcamps im Jahr 2005 von der Fitnessszene adaptiert - in diesem Sommer ist der Trend auch in Deutschland angekommen. Das „Original Bootcamp“ gibt es in elf deutschen Großstädten. Sowohl die Mixed als auch die Women-only-Boot-



Gleich geht's los! Noch etwas verschlafen kommt SHAPE-Reporterin Teresa an der Isar an, in wenigen Minuten beginnt das Bootcamp



PRODUKTION PAULINE KRÄTZIG & TERESA STROHM TEXT TERESA STROHM FOTOS BODO RICKASSEL HAARE & MAKE-UP RENATA TRAUPE/PHOENIX

„Schon nach dem Warm-up bin ich fix und fertig!“



Warm-up Wir laufen 25 Minuten mit Box-Moves an der Isar entlang



Es geht hoch her Durch Sprungübungen wärmen wir Kreislauf, Muskeln und Gelenke auf

Lehrmeister Hanjo gibt Tipps zur Verbesserung der Haltung



camps bestehen aus 16 Einheiten à 60 Minuten, zweimal pro Woche, der Kurs kostet 175 Euro (www.original-bootcamp.com). Um 6:30 Uhr trudeln die anderen Teilnehmerinnen an unserem Treffpunkt an der Isar ein. Wir machen uns bekannt. Luisa, eine mollige Mittdreißigerin, eröffnet uns, dass sie hier sei, um abzunehmen, während die athletische Blondine Charlotte einfach nur Lust hat, sich vor der Arbeit auszu-

powern. Als unser Trainer Hanjo auftaucht, sind wir startklar - und sehr gespannt, was uns erwartet! Gruppiert in einem Kreis legen wir die Hände übereinander und Hanjo ruft: „Sweat and ...?“ Wir reißen die Arme in die Höhe und antworten mit „... smile!“ Doch schon beim Warm-up, bei dem ich dank Laufen und Übungen

wie Frog Jumps, Skippings und tiefer Ausfallschritte ins Schwitzen komme, fällt mir das Lächeln schwer. Hanjo feuert jede von uns einzeln an: „Go Teresa, go!“ oder „Auf geht's, Marie, du schaffst das“ - das motiviert, alles zu geben. Nach dem 25-minütigen Warm-up legen wir eine kurze Pause ein und trinken einen kräftigen Schluck Wasser. Der Drill Instructor hat für seine „Booties“, wie



Außer Atem Nach der Aufwärmphase legen wir eine Trinkpause ein

„Ich ziehe das durch!“



Kraftakt Julia brems mich aus, dadurch wird das Laufen extra anstrengend



Spannung halten Auf keinen Fall die Füße aufsetzen! Über 20-mal müssen wir uns den Ball hin- und herreichen



Tipps vom Profi Beim Unterarmstütz den Rücken gerade halten!



Spaß am Tau Teresa und Julia lassen an den Seilen Wellen entstehen



Tiefgang Die langen Ausfallschritte werden durch 6-kg-Kettlebells zur echten Herausforderung



Argusauge Der Drill Instructor kontrolliert bei allen „Booties“ die Übungen

er uns liebevoll nennt, einen Zirkeltrainingsparcours aufgebaut: Sieben Stationen aus verschiedenen Disziplinen wie Kampfsporttechniken, Leichtathletik, Kraftsport. Vieles ist neu für mich! Geboxt habe ich noch nie zuvor – das macht ja richtig Spaß! In Zweierteams rackern wir uns 90 Sekunden lang an jeder Station ab und werden dabei von schnellen Beats, zum Beispiel „Push it“ von Salt 'n' Pepa, begleitet. Die letzten zehn Sekunden ertönt jeweils der Countdown – ich warte jedes Mal sehnsüchtig auf das erlösende „... two, one, zero“. Als ich die Box Pads in meinen Händen halte und meine Trainingspartnerin Julia temperamentvoll auf diese einschlägt, staune ich über ihren entschlosse-

nen Gesichtsausdruck. Zum Glück boxt sie nicht so hart, wie sie schaut! „Ich genieße es, vor dem Job richtig Dampf ablassen zu können, so gehe ich entspannter in den Tag“, erklärt sie mir. Und auch ich stelle später in der Redaktion fest, dass ich mich beschwingter und ausgeglichener fühle. Auch wenn ich mich heute morgen bei den Sit-ups ganz schön quälen musste – jetzt merke ich deutlich: Die Action am frühen Morgen tut gut – ich werde das auf jeden Fall durchziehen! Tag zwei des Bootcamps: Aufstehen? Ich habe keine Ahnung, wie ich das schaffen soll, jeder Muskel meines Körpers tut mir weh! Trotzdem raufe ich mich auf und staune



Tubes, Handschuhe, Seile Hanjo bringt das Equipment für uns mit

nicht schlecht, als ich wenig später an unserem Treffpunkt ankomme: Was hat Hanjo denn da für Hürden aufgebaut? Die Erklärung erhalten wir nach dem Aufwärmen: „Ihr müsst euren Körper unterschiedlichen Reizen aussetzen, nur so erreicht ihr die maximale Fitness.“ Dabei drückt er den Rücken von Julia durch und korrigiert meine Haltung beim Ausfallschritt - ihm entgeht kein Detail! Er will beweisen, dass mehr in uns steckt, als wir denken. Obwohl es uns zeitweise schwerfällt: Wir alle halten die acht Wochen durch und werden dafür belohnt! Luisa hat 5 Kilo abgenommen und Charlotte fühlt sich nach dem Bootcamp „so gut wie nie“. In der letzten Stunde feiere ich meinen persönlichen Triumph: Als der Countdown heruntergezählt ist, halte ich entspannt die Unterarmstützposition und könnte gefühlt noch 90 weitere Sekunden dranhängen. Verschwitzt und voller Stolz rufe ich an diesem Tag den Schlachtruf zum ersten Mal voller Überzeugung: „Sweat and smile!“ Und lächle dabei.

Gib alles!
Julia müht sich an der Liegestütz-Station ab, Instructor Hanjo spornt sie an



Volle Wucht Mit den Boxhandschuhen fühlt man sich fast wie Rocky Balboa!



High Five Respekt, ihr habt heute echt Vollgas gegeben!

„Jeder Muskel brennt!“



Stretch it! Ausgiebiges Dehnen nach dem Workout



Keep smiling Erinnerungsfoto nach dem Training mit Teresa, Hanjo und Julia

EXPERTE



Hanjo Fritzsche, 28, ist Personal Trainer und Ernährungsexperte. Im Juli erscheint sein Buch „Die Steinzeiterernährung“ (Tausendschlaue, ca. 20 €), www.steinzeitstrategie.de