

Fitness-Bootcamp

Gruppentraining auf hohem Niveau



Personal Training ist für Otto-Normalverbraucher Luxus. Doch es gibt eine neue Alternative. Beim Fitness-Bootcamp wird in kleinen Gruppen auf individuellem Niveau trainiert.

Ohne Fleiß keinen Preis. Das wissen Celebrities wie Heidi Klum, Jennifer Aniston oder Jennifer Lopez nur zu gut. Sie stehen für einen modernen Frauentyp, der offen zugibt, seinen Körper mittels regelmäßigem Sport fit und gesund zu halten. Denn Hungern macht schlechte Laune und schadet mehr, als es nutzt. Hinzu kommt, dass Körperbau und Gewicht in der Regel zu 60 Prozent genetischen Faktoren unterliegen.

Ran an den Speck

Würde man den einen oder anderen Familienangehörigen von Aniston und Co. kennen, wüsste man, dass die tollen Körper nicht allein von Gott gegeben sind. Kurzum, wer beweglich, fit werden und sich in seiner Haut wohlfühlen möchte, muss was tun. Deshalb heißt es: ran an den Speck und die mangelnde Kondition. Doch allein durch die Prärie zu laufen oder stupide Gewichte im

Fitness-Studio zu stemmen, macht vielen keinen rechten Spaß. Ein neues, gut durchdachtes Konzept ist das Fitness-Bootcamp. Dabei wird man nicht eingesperrt und unterliegt einem militärischen Drill. Das Konzept geht anders. Angefangen hat alles im November 2009.

Training an frischer Luft

Diplom-Sportwissenschaftlerin und Personal Trainer-Ausbilderin Saskia Herrmannsdörfer hatte genug vom Gerätetraining in der stickigen Luft zahlreicher Fitnesscenter. Sie beschloss, einen Trend aus den USA in Deutschland zu etablieren und startete das erste Bootcamp im Kölner Stadtwald. Seitdem wächst die Anzahl der Teilnehmer, die sich selbst gerne Booties nennen, stetig an. Das Training an der frischen Luft und der Spaß in der Gruppe machte das Bootcamp über die Kölner Grenzen bekannt. Mittlerweile gibt es Bootcamps in Bonn, Wuppertal, München, Frankfurt, Hamburg und Berlin (www.original-bootcamp.eu). Ziel beim Bootcamp ist in erster Linie, Fitnessbedürftigen eine regelmäßige Portion Outdoor-Unterstützung zu bieten. Gruppenfeeling und Freude am Erfolg sind die Bausteine, um die Teilnehmern an ihre körperlichen Grenzen zu führen. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

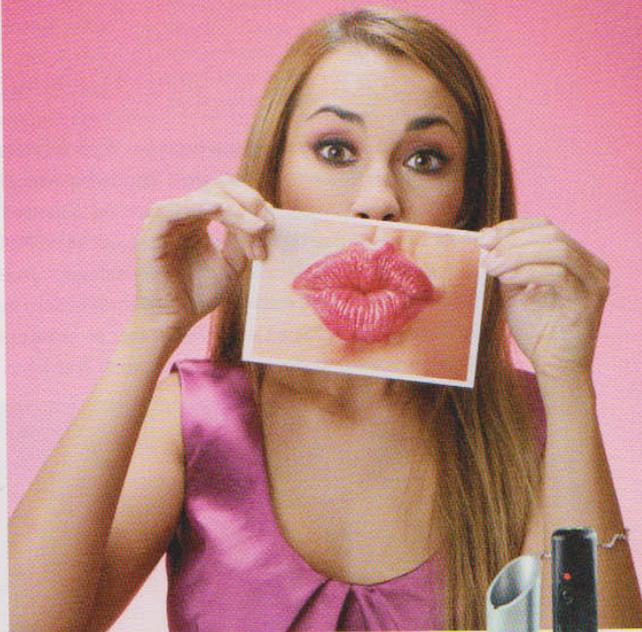
Motiviert bei der Sache

Das ganzheitliche Konzept basiert auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. In der Gruppe treffen sich maximal zwölf Teilnehmer. Auf Wunsch nach Männern und Frauen getrennt. Dank der kleinen Zahl der Freizeitsportler, kennt der Trainer seine Schäfchen binnen kurzer Zeit sehr gut und kann gezielt auf deren Bedürfnisse eingehen. Neben dem persönlichen Training umfasst das Programm Ernährungscoaching und Motivation. Wichtig ist, dass die Teilnehmer motiviert sind, dann bleiben sie auch bei der Sache. Ganz gleich ob an einem lauen Sommerabend oder im eisigen Winter. Keine Stunde gleicht der anderen. Abwechslung und Bewegung an der frischen Luft sind Dreh- und Angelpunkt des Trainings. Grundlage bildet ein sogenanntes „Functional Training“, bei dem ganze Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert

Die Lizenz zum Küssen!

Der „elektronische Lippenstift“ gegen Herpes

dermatologisch getestet.



HERPOTHERM®

einfach | schnell | sicher

Während bekannte Herpesmittel mit einer Verkürzung des Krankheitsverlaufs werben, soll der Herpotherm® den Ausbruch komplett verhindern!

- wirkt nur mit konzentrierter Wärme
- ganz ohne Chemie
- immer überall einsetzbar
- patentierte Technologie

WWW.HERPOTHERM.DE

Wir beraten Sie gern ausführlich...

auf der Beauty International
Düsseldorf (Halle 10, Stand F30)

RIEMSER



RIEMSER Arzneimittel AG | An der Wiek 7 | 17493 Greifswald - Insel Rügen | Germany
phone +49 38351 76-0 | fax +49 38351 76-48 | e-mail: info@RIEMSER.de

werden. „In Kombination mit einem entsprechenden Ernährungsplan werden individuelle Fitnessziele besonders schnell erreicht“, weiß Sportwissenschaftlerin Saskia Herrmannsdörfer aus ihrer Bootcamp-Trainererfahrung. Wer sich fürs Bootcamp entscheidet, trainiert zwei Monate am Stück und das jeweils zweimal wöchentlich zu einer festen Uhrzeit an einem festen Ort. Das Training kostet 159 Euro, um-

gerechnet knapp zehn Euro pro Trainingseinheit. Dann heißt es, gut sitzende Turnschuhe und klimaangepasste Sportkleidung anziehen, Handtuch, Matte und Wasser mitnehmen und los geht's.

Die Stunde beginnt mit dem Aufwärmen. Dazu läuft sich die Gruppe entweder locker ein oder es geht direkt los: beispielsweise mit Hüpfen, Schubkarre fahren oder Krebsgang. Anstrengend, aber Spaßig. Bei den

anschließenden Sprints oder Aufgaben ist Teamgeist gefragt. Hier steht weniger die Leistung des Einzelnen, sondern eine Kooperation innerhalb der Gruppe im Vordergrund. Und dabei kommt man ganz schön aus der Puste. Denn die Spiele sind schnell und fordern Kopf und Körper. Der Hauptteil des Workouts besteht aus einem hochintensiven Intervalltraining. Bei dieser Art des Trainings werden Kraft und Aus-

Ist Bootcamp was für mich?

Hartes Training und das auch noch bei Wind und Wetter – wer tut sich das an? „Viele“, weiß Sportwissenschaftlerin Saskia Herrmannsdörfer aus ihrer Erfahrung. „Generell kann jeder beim Bootcamp mitmachen. Es spielt keine Rolle, ob dick oder dünn, Sportmuffel oder Fitnessfreak.“ Jede Einheit ist so konzipiert, dass eine angenehme Portion Herausforderung und viel Spaß jeden Teilnehmer an seine persönliche Bestleistung heranführt. Denn auch hier kann jede

Übung in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden. „Dennoch ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer sportgesund ist und sich nicht in einem akuten Rehabilitationstraining befindet. Schwangere und Personen mit Bluthochdruck sollten besser Sportangebote mit niedrigerer Intensität nutzen“, empfiehlt die ausgebildete Personal Trainerin. Weitere Infos zum Thema Bootcamp finden Sie unter www.originalbootcamps.eu



dauer in vielfältiger Weise gleichzeitig trainiert. Es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Und das ist oft weitaus anstrengender, als irgendein Gewicht an einer Maschine zu stemmen.

In jeder Stunde kommen zudem Kleingeräte wie Therabänder, Seile, Hanteln oder Medizinbälle zum Einsatz.

Hoher Kalorienverbrauch

Das Geheimnis der Methode liegt im Rhythmus zwischen normaler Belastung und plötzlichen, hohen Intensitäten. Dabei verbrennt der Körper weit mehr Kalorien als beim klassischen Jogging. Und nicht nur das: „Die gesamte Stoffwechselakti-

vität des Körpers bleibt auch nach Trainingsende bis zu 48 Stunden erhöht“, erklärt die Fitnessfachfrau. Zum Abschluss des intensiven Trainings werden bei einem „Cool down“ die beanspruchten Muskeln gedehnt. Die Übungen sind dabei alle vom täglichen Leben inspiriert. Und man kommt ganz schön an seine Grenzen, körperlich wie auch mental. Die Trainer motivieren und korrigieren dabei jede Übung, um einen maximalen Trainingserfolg zu gewährleisten. „Durch den hohen Energieverbrauch während des Ganzkörpermuskeltrainings fühlt sich der Körper bereits nach kurzer Zeit straffer und stärker an. Der Anteil des Fettgewebes nimmt durch das Training und den parallelen Er-

nährungsplan stark ab, wodurch er schlanker wird und man sportlicher und gesünder aussieht“, weiß Saskia Herrmannsdörfer. Auch Rückenschmerzen und andere Alltagszipperlein gehören dann bald der Vergangenheit an. ■

Autorin

Kirsten Metternich ist seit vielen Jahren in den Bereichen Ernährung, Fitness und Wellness als Journalistin und Buchautorin tätig. Darüber hinaus bietet sie Seminare rund um das Thema „Gesund essen und trinken“ an und arbeitet regelmäßig für Fernsehsender.



Kontakt

info@metternich24.de

Professionelle Kosmetik



Durch die Kombination traditioneller Kosmetik mit innovativen, klinisch getesteten kosmetisch-pharmazeutischen Wirkstoffen sind die Produkte und Behandlungen von Christina ideal für jedes Hautproblem.

Sie wirken einfach!



CHRISTINA

Telefon: Tel. 0 56 22 91 93 56 Web: www.christinakosmetik.de E-Mail: abecker@christinakosmetik.de It just works