

„TSHAKKA, WE CAN DO IT! ORIGINAL BOOTCAMP FITNESS & GUTES FEELING



Hört man den Begriff „Bootcamp“, ist die Assoziation zu militärisch gedrillten Ausbildungs-(Trainings-)lagern nicht allzu fern. Dass es aber auch anders geht, beweist das Konzept der sympathischen Fitness-Truppe um Saskia Herrmannsdörfer aus Köln. Mit ihrem Projekt „Original Bootcamp“ hat sich das Team zum Ziel gesetzt, in erster Linie urban angesiedelten Fitnessbedürftigen den notwendigen Outdoor-Support zu bieten. Gruppenfeeling und Spaß am Erfolg sind die Bausteine, um den Teilnehmern ihre körperlichen Grenzen näher zu bringen. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen, werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

DER TREND

Vorreiter dieser neuen Fitnesswelle waren – wie könnte es anders sein – die USA. Das Team um Saskia Herrmannsdörfer, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Ausbilderin der Personal Trainer an der Deutschen Sporthochschule Köln, hat diesen Trend in Deutschland dann erstmals ins Leben gerufen. Kleingruppen von vier bis zwölf Teilnehmern treffen sich zwei Mal pro Woche in städtischen Parks, um über einen Zeitraum von acht Wochen an einem speziellen Outdoor-Intervalltraining teilzunehmen, das von einem ausgebildeten Personal Trainer betreut wird. Langzeitmitgliedschaften werden hier bewusst vermieden, um individuelle Eindrücke und die Zustimmung der einzelnen Teilnehmer durch eine bewusste Entscheidung zu erhalten.

DAS TRAINING

Grundlage des Trainings bilden die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse des „Functional Trainings“, bei dem Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden. Das Konzept hat sich in den USA bereits erfolgreich durchgesetzt und macht Personal Training für jeden erschwinglich. „Outdoor Fitness Movement“ heißt das Zauberwort, das es in Deutschland auszulösen und zu etablieren gilt. Dabei geht es nicht nur um die Bewegung an der frischen Luft, sondern auch um Ernährung und Motivation. Ein Ernährungskonzept, welches den unterschiedlichen Zielsetzungen der „Booties“ Rechnung trägt und unterschiedliche Motivationsmethoden, wie zum Beispiel das Vermessen vor und nach dem Camp, unterstützen den ganzheitlichen Charakter der Bewegung.

CAMP TIME

Das Camp ist darauf ausgerichtet, den gesamten Körper in jeder Einheit zu trainieren und gleichzeitig Abwechslung zu bieten. In den ersten Einheiten wird primär auf korrekte Bewegungsausführung geachtet und dementsprechend einig korrigiert. Anschließend wird durchschnittlich nur noch eine neue Übung pro Einheit eingeführt, so dass sich der Fokus von der Bewegungsausführung auf die Bewegungsintensität verschiebt. Die Belastung für den Organismus erhöht sich, was sich in einem Puls im unteren Maximalbereich widerspiegelt. Gegen Ende des Camps, wird dann eine fast ausschließlich aus plyometrischen Übungen bestehende Stunde durchgeführt, in der die Teilnehmer noch weiter an ihre individuellen Grenzen gehen können.

Da Vielfalt und Abwechslung ein Teil des Konzeptes sind, verläuft jede Einheit anders. Die grundlegenden Bausteine bleiben jedoch immer gleich. So finden sich in jeder Einheit die Teile Warm up (Aufwärmen), Movement Preparation (Vorbereitung), Teambuilding (Teambildung), Strength (Kraft), Metabolic Conditioning (Kreislauftraining) und Stretching (Dehnung) wieder. Der Kern des Trainings besteht aus dem Teil Strength und Metabolic Conditioning, bei dem das eigentliche, hochintensive Intervalltraining stattfindet. Ein Zirkel bestehend aus sechs bis acht Übungen wird von den Teilnehmern zeitbasiert durchlaufen. Ein Intervall dauert zwischen 30 und 60 Sekunden mit 10 bis 20 Sekunden Pause dazwischen. Insgesamt wird der Zirkel zwei bis fünf Mal durchlaufen, mit zwei Minuten Pause dazwischen. Alle Übungen werden entsprechend des Fitnesslevels der Teilnehmer in mehreren Stufen erläutert und durchgeführt.

Die Personal Trainer greifen auf einen großen Fundus an Übungen aus dem funktionalen Krafttraining zurück, welche die ganzheitliche Beanspruchung des Körpers in jeder Camp-Einheit garantieren. Ein besonderes Augenmerk wird auf das Training des sogenannten Cores gelegt, welches die Grundlage für eine effiziente Ausführung aller Übungen bildet. Wilde Seilkonstruktionen, Agility Ladders (Strickleitern), Kettlebells (Kugelhanteln), Hanteln, Medizinbälle und viele weitere Kleingeräte aus dem Personal Training unterstützen das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Jeder Personal Trainer hat eine Sportart, die ihn oder sie besonders fasziniert. Individuelle Sportarten wie beispielsweise Parcours oder Wellenreiten werden nicht ausgeblendet, sondern machen durch Übungen, die mit funktionalem Krafttraining vereinbar sind, jedes Camp zum Unikat. Kickbox-Amateurweltmeisterin und Bootcamp-Fan Melanie, lässt dann auch hin und wieder mal die Fäuste fliegen. Daher auch das Motto von Original Bootcamp: „Das Herz des Bootcamps schlägt durch unsere Trainer.“



Interview mit Saskia Herrmannsdörfer

Wie kamst du auf die Idee „Original Bootcamp“ zu gründen?

Das Training im Fitnesscenter an Geräten macht mir selbst keinen Spaß. Ich erwische mich immer wieder dabei, wie ich mit den Gedanken ganz woanders bin und lediglich meine Trainingsroutine abarbeite. Zudem bin ich am liebsten an der frischen Luft im Grünen. Wenn einem eine ordentliche Brise ins Gesicht weht oder der sommerliche Regen auf die Haut tröpfelt, fühlt man sich gleich viel lebendiger. Meine Erfahrungen als Personal Trainerin haben mir gezeigt, dass es den meisten meiner Kunden genauso geht wie mir. Es gibt nichts Besseres als 100 Prozent frische Luft zu atmen und seinen Körper auf Höchstleistungen zu trimmen. Bei dem Gedanken, dass der neben mir gerade genauso leidet wie ich, komme ich dann so richtig in Fahrt. Dabei bringen erfahrungsgemäß funktionale Übungen gepaart mit hochintensiven Intervallen die besten Ergebnisse und die Idee des Group Personal Trainings war geboren.

Warum ist das Bootcamp-Training effektiver?

Beim HIIT (High Intensity Interval Training) werden Kraft und Ausdauer in vielfältiger Weise gleichzeitig trainiert. Das Geheimnis dieser Methode liegt im Rhythmus zwischen normaler Belastung und plötzlichen hohen Intensitäten, welche den Muskel extrem belasten und eine Superkompensation auslösen. Durch das Gruppen-Feeling wird jeder Teilnehmer aus seiner Komfortzone bewegt und zu Höchstleistungen angespornt. Zudem ist diese Art des Trainings ein wahrer Kick für den Stoffwechsel: Der Körper hebt die Stoffwechselrate noch Stunden nach dem Training an.

Welche Philosophie möchtest Du mit Deinem Konzept vermitteln?

Das Lebensgefühl „Tschakka, we can do it“, das wir verkörpern, vereint Natur, Spaß, hartes, anstrengendes Training und ein unglaubliches Gemeinschaftsgefühl. Es entsteht ein starkes Team, welches in jeder Einheit sein Bestes gibt. Unsere Trainingsprogramme sind immer unterschiedlich und ganzheitlich angelegt, sodass der Körper nie in eine Routine verfällt und sich ständig anpassen muss. Geräte wie die „Wilden Seile“, Kettlebells, Strickleitern oder Schlingentrainer machen das Training besonders abwechslungsreich. Außerdem sind unsere Personal Trainer immer nah an unseren „Booties“ dran, korrigieren, motivieren und stehen auch als Ansprechpartner über die einzelnen Einheiten hinweg zur Verfügung.

Wer kann bei Euch mitmachen?

Die Kurse sind sowohl für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet, da jede Übung dem individuellen Fitnesslevel entsprechend durchgeführt werden kann und die Intervalle zeitbasiert und nicht wiederholungs basiert sind.

Für Dich persönlich als Personal Trainer – wie erkennst Du, ob Dein Training von Erfolg gekrönt war?

Viele unserer „Booties“ kommen gestresst von der Arbeit ins Camp, und das Launebarometer ist meistens im Keller. Während der Einheit werden eigene Grenzen verschoben und die Gemeinschaft der Gruppe spornt einen zu Höchstleistungen an. Das unglaubliche Körpergefühl und der Stolz auf das eigene Durchhaltevermögen ist die persönliche Belohnung eines jeden Teilnehmers. Wenn dann noch das T-Shirt verschwitzt ist und man in ausgepowerte, aber glückliche Gesichter sieht, ist das das größte Kompliment für uns Bootcamp-Trainer.



INFO:

„Original Bootcamp“ bietet auf seiner Internetseite verschiedene Camps in Köln und Bonn an. Weitere Städte in ganz Deutschland sind in Planung. Wer Lust hat, Teil des „Outdoor Fitness Movements“ zu werden, schaut einfach auf www.original-bootcamp.com vorbei und meldet sich zu einem Probetraining an.

Fotos: Original Bootcamp