

Fitness ist in aller Munde. Aber wie stellt man es an, „richtig fit“ zu werden? Und es auch zu bleiben? In der Rubrik wollen wir Ihnen Antworten geben und Ihnen obendrein Lust auf Sport und Bewegung machen. Gehen Sie einen gesunden Weg zu körperlicher Fitness und Wohlbefinden.



Bewegung an der frischen Luft ist das Beste, was man in sportlicher Hinsicht seinem Körper tun kann. Das Immunsystem wird gestärkt, der Organismus kann Sonne für die Bildung von Vitamin D tanken. Auch die Natur lässt sich neu erleben. Wer jetzt gern in der Gruppe aktiv ist, kommt beim Gruppentraining voll auf seine Kosten.



**Fitness-Training im Freien: ein neues Gruppenkonzept lautet „Outdoor Gym“ oder „Fitness-Bootcamp“.**

Ein neues, gut durchdachtes Konzept nennt sich *Fitness-Bootcamp* ([www.original-bootcamp.com](http://www.original-bootcamp.com)) oder *Outdoor Gym* ([www.outdoorgym.de](http://www.outdoorgym.de)). Basierend auf abwechslungsreichen Trainingsprogrammen werden Natur, Spaß und forderndes Training in Einklang gebracht.

### Training in Kleingruppen

Die ganzheitlichen Sportkonzepte basieren auf neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. In der Gruppe treffen sich maximal 12 Teilnehmer. Auch die 50-jährige Tanja Peters gehört neuerdings zur Gruppe. In einem Vor-

gespräch hat sie mit Trainer Felix Klemme besprochen, was sie erreichen möchte und wie es um ihre Fitness steht. Dass sie Typ-2-Diabetikerin ist, war für den Sportwissenschaftler ein wichtiger Hinweis. „Während des Trainings bekomme ich von Felix individuelle Tipps, wie ich die Übungen am besten mache“, erklärt sie motiviert. Seit 14 Tagen geht sie nun zweimal pro Woche zum Training. „Ich fühle mich jetzt schon viel fitter, und meine Blutzuckerwerte sind vorbildlich. Beim Treppensteigen bin ich nicht mehr so doll aus der Puste wie vorher. Und mein Hosenbund sitzt bestimmt auch bald lockerer.“ Neben dem persönlichen Training umfassen die Programme Ernährungscoaching und Motivations-tips. Wichtig ist, dass es den Teilnehmern Spaß macht – dann bleiben sie auch bei der Sache. Ganz gleich, ob an einem lauen Sommerabend oder im eisigen Winter: Keine Stunde gleicht der anderen. Grundlage bildet ein funktionales Training, bei dem ganze Bewegungsabläufe anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

Das ganzheitliche Training kann zudem Rückenschmerzen vorbeugen sowie die Leistungsfähigkeit im Alltag und bei anderen Sportarten verbessern. „In Kombination mit einem entsprechenden Ernährungsplan werden individuelle Fitnessziele besonders schnell erreicht“, erklärt Sportwissenschaftlerin Saskia Herrmannsdorfer vom *Original Bootcamp Training*.

### Eine Stunde volle Energie

„Wir starten mit dem Aufwärmen wie lockerem Einlaufen. Manchmal geht es auch direkt in der Gruppe los mit Hüpfen, Schubkarrefahren und Krebsgang. Da fühle ich mich wie früher in der Schule. Es ist ganz schön anstrengend, aber spaßig“, so die motivierte Typ-2-Diabetikerin. Weiter geht es mit Sprint oder Teamaufgaben, bei denen der Teamgeist gefördert wird. 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. Dann





In Gruppen bis zu 12 Personen wird meist mit dem eigenen Gewicht gearbeitet. Das Geheimnis: normale Belastung im Wechsel mit plötzlich hohen Intensitäten.

der Hauptteil: Intervalltraining. Hier werden Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert. Es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Und das ist oft viel anstrengender, als irgendein Gewicht an einer Maschine zu stemmen. In jeder Stunde setzt man Kleingeräte (Therabänder, Seile, Hanteln, Medizinbälle) ein. Das Geheimnis liegt im Rhythmus zwischen normaler Belastung und plötzlich hohen Intensitäten. Dabei verbrennt der Körper weit mehr Kalorien als beim klassischen Jogging. „Die gesamte Stoffwechselaktivität des Körpers bleibt auch nach Trainingsende bis zu 48 Stunden erhöht“, so Fitness-Fachmann Felix Klemme von *Outdoor Gym*. Zum Schluss gibt es ein *Cool down*, bei dem die beanspruchten Muskeln gedehnt werden. Ausgewert und gut gelaunt fährt Tanja Peters nach Hause.

KM ■



Therabänder, Seile, Hanteln, Medizinbälle: In Jeder Stunde setzt man Kleingeräte ein beim „Outdoor Gym“.

## Wellnesstipps

### Gegen Frühjahrsmüdigkeit

## Umstellung auf Sommerzeit

Die Uhren ticken auf Sommerzeit – abends ist es länger hell, und Freizeitaktivitäten machen an der frischen Luft viel mehr Spaß. Schätzungen zufolge plagen jeden zweiten Deutschen jetzt Schlafprobleme: Die Sommerzeit raubt praktisch eine Stunde. Der Organismus braucht 4 bis 14 Tage, um sich zu erholen. Wer Schlafprobleme hat, sollte nicht gleich zu herkömmlichen Schlafmitteln greifen. Viel besser ist es, sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Auch homöopathische Streukügelchen mit natürlichen Pflanzenauszügen aus Hafer, Hopfen, Baldrian und Passionsblume helfen. Sie beruhigen überreizte Nerven und stabilisieren den Tag-Nacht-Rhythmus.



## ... mitmachen – und gewinnen

Oft zeigen sie sich ab dem 30. Lebensjahr: vorübergehende oder dauerhafte Rötungen, verursacht durch Einflüsse wie Hitze, Kälte, Brennen oder Jucken. Viele Betroffene beugen sich ihrem Schicksal und nehmen dies in Kauf. Die „Couperose“ lässt sich mit speziellen Pflegeprodukten mildern. Wir verlosen 25 Sets der neuen Couperose-Tages- und Nachtpflege von Medipharma. Jedes Set hat einen Gesamtwert von etwa 30 €. Eine Wirkstoffkombination aus Thermalwasser,

Calendula- und Weihrauchextrakt sowie Panthenol beruhigen gereizte, empfindliche und gerötete Haut. Das Duo verleiht ein angenehmes Hautgefühl, mindert Rötungen, sichtbare Gefäße und Co.

Schreiben Sie eine Postkarte an: Kirsten Metternich, Kennwort: Medipharma, Hildeboldstraße 5, 50226 Frechen. Einsendeschluss ist der 10.06.2012. Barauszahlung und Rechtsweg sind ausgeschlossen.



Vor- und Zuname

Straße und Hausnummer

PLZ/Wohnort

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass der Kirchheim-Verlag mich künftig per E-Mail oder Telefon über aktuelle Angebote aus seinem Programm informiert. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Datum / Unterschrift

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, ausgenommen die Mitarbeiter und Angehörigen des Kirchheim-Verlags und der beteiligten Unternehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Rechtsweg und Barauszahlung sind ausgeschlossen. Kein Kaufzwang. Einsendeschluss ist der 10. Juni 2012.

### Einen Monat Kreativitätstraining

## Täglich etwas Neues

Kreativ ist jeder Mensch auf seine Art und Weise. Die eigenen Ideen bekommen einen Kick, indem zum Beispiel einen Monat täglich etwas anders als üblich oder neu gemacht wird. Dazu gehören banale Dinge wie, einen Text zu einem Thema zu lesen, das einen sonst nicht interessiert, den Weg zur Arbeit anders auszuwählen oder etwas Neues bei Hobby, Kochen oder Sport auszuprobieren. KM