



THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

+++ PRESSE-Mitteilung von Original Bootcamp am 19.02.2013 +++

## **Der Marktführer von Outdoor Fitness Bootcamps bietet ab dem Frühjahr 2013 Kurse in Mönchengladbach an**

Fitness Bootcamps an der frischen Luft erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Im Jahr 2012 buchten bereits knapp 900 Teilnehmer ein Camp in einer der 9 Bootcamp Städte. Ab März treffen sich nun auch in den Parks von Mönchengladbach Kleingruppen von 4-12 Teilnehmern über einen Zeitraum von 8 Wochen zu einem hochintensiven Intervalltraining, das von einem Personal Trainer professionell betreut wird.

Mit der Expansion möchte das Kölner Unternehmen noch mehr Menschen dazu motivieren dem Großstadtdschungel und stickigen Fitnessstudios zu entfliehen, um in einer festen Gruppe unter freiem Himmel zu trainieren.

Grundlagen des Trainings basieren auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen des Functional Training“, bei dem Bewegungsabläufe trainiert werden, anstatt wie z.B. im Fitnessstudio einzelne Muskeln. Agility Ladders, Kettlebells, Hanteln und Medizinbälle sowie das eigene Körpergewicht bilden die Grundlage dieses Personal Group Trainings. Dabei verspricht die ständige Abwechslung die Erfolge: keine zwei Trainingseinheiten sind gleich. In jeder Bootcamp Einheit werden neue Trainingsreize gesetzt.

Ergänzt durch Ernährungscoaching und gezielter Motivation hat sich dieses Konzept bereits in den USA erfolgreich durchgesetzt und macht Personal Training für jeden erschwinglich. Der besondere Reiz für Firmen: Das Original Bootcamp Konzept bietet durch die Integration von Teambuilding Maßnahmen die einmalige Möglichkeit sowohl den Zusammenhalt der Mitarbeiter als auch Gesundheitsziele zu fördern. Gruppendynamik, Spaß und Motivation steht für das Personal Trainer Team rund um Dipl. Sportwissenschaftlerin Saskia Herrmannsdörfer im Zentrum der Original Bootcamps. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

Weitere Infos unter: **[www.original-bootcamp.com](http://www.original-bootcamp.com)**

OBC Europe GmbH  
Girnitzweg 30, Tor 3  
50937 Köln  
Tel.: 0221-48530112  
E-Mail: [Christoph@original-bootcamp.com](mailto:Christoph@original-bootcamp.com)