original bootcamp

THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

Kurzvorstellung Original Bootcamp | Outdoor Fitness

Komm mit.
Zieh's durch.

Urheberrecht

Dieses Dokument wurde exklusiv für potentielle Kooperationspartner von Original Bootcamp erstellt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verbreitung und Weitergabe des Dokumentes oder Auszügen des Dokumentes ist nur nach schriftlicher Genehmigung von Original Bootcamp erlaubt.

Facts zum Original Bootcamp

- Das Training findet immer draußen statt – bei jedem Wetter
- 2 Mal die Woche, 8 Wochen lang trifft sich eine feste Gruppe
- Die Gruppengröße ist auf 12 Teilnehmer begrenzt
- Keine 2 Trainingseinheiten sind gleich
- High Intensity Training
- Wöchentliche Ernährungs-Challenges & Ernährungskonzept
- Größter Anbieter von Outdoor-Fitness Camps
  - 2010 gegründet, 2013 bereits in 16 Städten vertreten

Original Bootcamp ersetzt stickiges Fitnessstudio und teures Personal Training

Personal Training aber bezahlbar

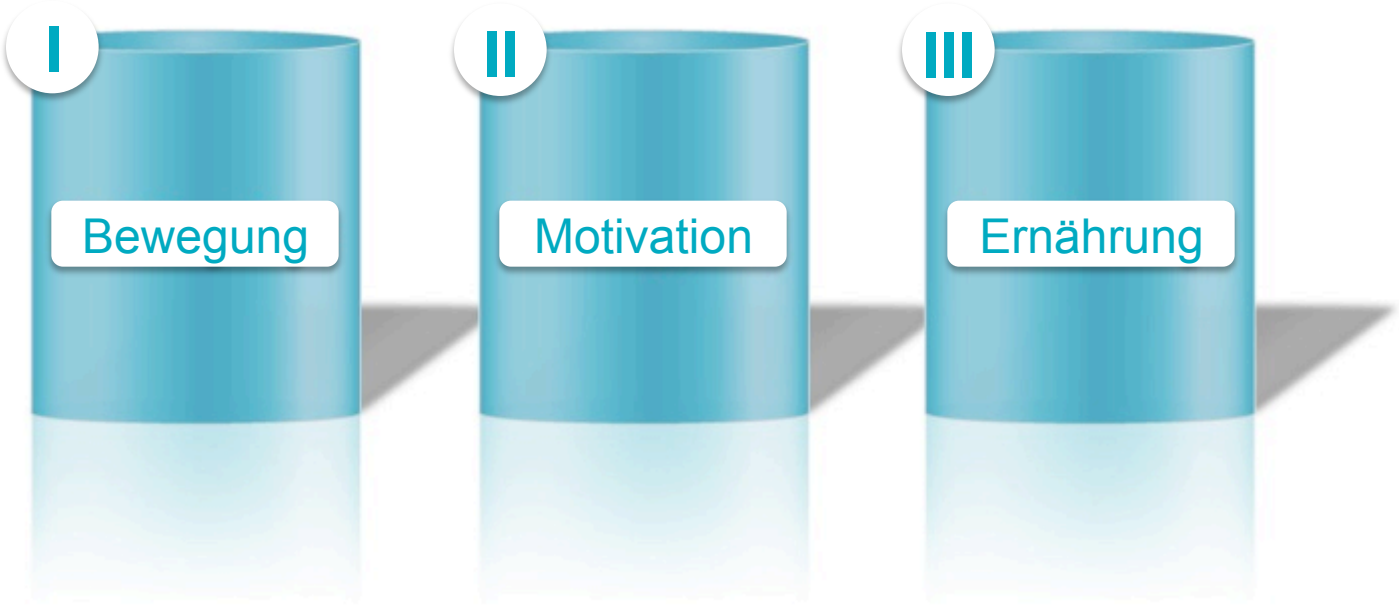
Frische Luft

Neueste sportwissenschaftliche Methoden

Teambuilding in kleinen Gruppen

3 Säulen stehen im Zentrum des Original Bootcamp Konzepts

Worauf baut Original Bootcamp auf?



Was bedeutet Bewegung für Original Bootcamp?

- Original Bootcamp verbindet intensives Intervall-training in der Kleingruppe (4-12 Teilnehmer) mit den Methoden des Personal Trainings (individuelle Betreuung und Motivation) ohne den Spaß aus dem Auge zu verlieren.
- Die Camps sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da jede Übung dem individuellen Fitnesslevel entsprechend durchgeführt werden kann.
- Original Bootcamp arbeitet nach den neuesten sportwissenschaftlichen Methoden des "Functional Trainings“, welches ganzheitliche Bewegungsabläufe aus dem Alltag in den Vordergrund rückt und das Training isolierter Muskeln vermeidet. Insbesondere physischen Schwächen, die durch den Büroalltag entstehen (z.B. Rücken- und Nackenschmerzen) wird hiermit entgegengewirkt.
- Trainiert wird primär mit dem eigenen Körpergewicht & Kleingeräten (z.B. Kettlebells, Hanteln, Agiltiy Ladders & Seile). Die mehrdimensionale Beanspruchung stärkt Kraft, Balance, Reaktion und Agilität.
- Anmeldungen sind jeweils für 8 Wochen in denen 2 Mal die Woche eine Stunde ca. 600 Kalorien verbrannt werden.

HIIT beugt sowohl Krankheiten als auch Gewichtsproblemen am besten vor

Warum hochintensives Intervalltraining?

- Traditionell: Empfehlung von geringer bis moderater Intensität von physischer Aktivität im Bereich Gewichts- und Krankheitsreduktion
- Seit den frühen 90ern: Forschungsergebnisse weisen auf die erhöhte Wirksamkeit (Effizienz und Effektivität) von intensivem Intervalltraining hin
  - Bessere Körpergewichtskontrolle durch erhöhten Kalorienverbrauch während der körperlichen Betätigung, Nachbrenneffekte und Muskelwachstum und entsprechend erhöhter Kalorienbedarf (Hunter et al., 1998)
  - Geringeres Risiko der Erkrankung und verbesserte Rehabilitation bei Gefäßerkrankungen (Warburton et al., 2005)
  - Geringeres Risiko in Bezug auf das metabolische Syndrom (Tjonna et al., 2008)
  - Erhöhte aerobe Leistungsfähigkeit (Helgerud et al., 2007; Blair & Connelly, 1996)
  - Geringeres Sturz- und Verletzungsrisiko durch erhöhte Knochendichte, Muskelaufbau, und verbessertes Gleichgewicht (Nelson et al., 1994)

II+III

Was bedeuten Motivation und Ernährung für Original Bootcamp?

- Motivation
  - Hochqualifizierte Personal Trainer als Motivatoren
  - Kleingruppentraining, entsprechende „peer pressure“ und Kohäsion durch Teambuildingelemente
  - Ein Fitnesstest und die optionale Messung von Umfang und Gewicht am Anfang und am Ende des Kurses bieten messbare Erfolgserlebnisse

- Ernährung
  - Das Training wird durch ein auf das Trainingsprogramm abgestimmtes Ernährungs-konzept mit konkreten Einkaufslisten und Rezepten ergänzt.
  - Personal Trainer geben in einzelnen Einheiten kurze, leicht umzusetzende Ernährungstipps und –aufgaben.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten über den Outdoor Trend zu berichten

Stellen sie ihren Kunden ein aufregendes Konzept vor

- Unsere Kursteilnehmer sind nicht Kamerascheu, gerne können Videos oder Fotos von aktuellen Kursen gemacht werden
- Wagen sie den Selbstversuch und trainieren ein, oder alle 16 Einheiten mit und berichten über die Erfolge
- Zeigen sie eine Alternative zum Fitnessstudio auf
- Profitieren sind von unseren hochqualifizierten Trainer in Interview zu den Themen Sport und Ernährung

Kontakt

Christoph Adelmann (Dipl. Sportwiss.)

OBC Europe GmbH
Zülpicher Str. 270
50937 Köln

Tel.: +49 (0)221 48530112
Mobile: +49 (0)176 60023514

e-mail: christoph@original-bootcamp.com

www.original-bootcamp.com