



THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

+++PRESSE-Mitteilung von Original Bootcamp 15.06.2011+++

Der neue Fitnessstrend in Deutschland: Original Bootcamp Workout an der frischen Luft

Aus den USA schwappt eine neue Fitnesswelle nach Deutschland. Kleingruppen von 4-12 Teilnehmern treffen sich über einen Zeitraum von acht Wochen in städtischen Parks zu einem hochintensiven Outdoor-Intervalltraining, das von einem Personal Trainer professionell betreut wird. Grundlagen dieses Trainings basieren auf neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen des „Functional Trainings“, 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 des anstrengenden 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 in den Standorten Bonn, Köln und Wuppertal jederzeit möglich.

www.original-bootcamp.com

Original Bootcamp

Saskia Herrmannsdörfer

Zülpicherstr. 270

50937 Köln

Tel.: 0221-8006180

E-Mail: saskia@original-bootcamp.com

Internet: www.original-bootcamp.com

Original Bootcamp ist ein einzigartiges Personal Group Training Konzept, das auf den neuesten sportwissenschaftlichen Ergebnissen basiert und frische Luft, Personal Training und Ernährungscoaching miteinander verbindet und vor allem für jeden erschwinglich macht.