

Fitness

Freiwillig ins Bootcamp

Ergotherapeutische Geräte und weiche Bodenmatten mal beiseite: In sportlicher Anlehnung an US-Army-Trainingscamps hat sich eine neue Fitnessbewegung etabliert. Unter freiem Himmel, auf Rasenflächen, Treppen, Parkbänken und unter Anleitung professioneller Trainer, die ihre Zöglinge in Drill-Sergeant-Manier motivieren, wird in 60-minütigen Einheiten jede erdenkliche Muskelpartie trainiert, die am Folgetag schmerzen kann. Das Pensum reicht von Laufen über Sit-ups bis hin zu kleinen ZirkelEinheiten. Zudem können Frauen in Kooperation mit der Polizei Kampfsportarten wie Boxen und WingTsun trainieren.



Sit-ups im Schanzenpark

mi

► kostenloses Probetraining und weitere Infos unter **onlysports.de**