

Fitness-Selbstversuch: Im Sport- und Gesundheitscamp

In drei Tagen fitter werden, die Ernährung umstellen und dabei auch noch Spaß mit Gleichgesinnten zu haben - geht das? MEINE VITALITÄT hat den Selbstversuch gewagt.

13.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Bereits zum vierten Mal fand Anfang April das Sport- und Gesundheitscamp im AHORN Seehotel Templin statt. Mit dem Ziel, Frauen fitter, schlanker und glücklicher zu machen. Anika Bartz, Projektleiterin von MEINE VITALITÄT, hat mit geschwitzt und den Trainerinnen des Fitnessteams Coach4Berlin mal auf den Zahn gefühlt.

Laufen oder Walken Das geht ja gut los: Gleich zu Beginn des dreitägigen Camps steht eine Runde Joggen an, alternativ Walking. Ich entscheide mich fürs entspannte Walken, denn so richtig fit fühle ich mich nach dem langen Winter noch nicht. Und weg sind sie, die anderen sieben Teilnehmerinnen. Die nächsten 60 Minuten sehe ich sie nur noch von hinten. Neben zwei Mitstreiterinnen gesellen sich auch die Trainerinnen Nadine Neumayer und Kristin Voith zwischendrin zu mir. Zeit für mich, mal nachzufragen, was mich hier noch so erwartet.

MEINE VITALITÄT: Wie kam es zu dem Camp und für wen ist das eigentlich was? Nadine Neumayer: Das Camp ist für Frauen, die fitter werden und gesünder leben wollen. Unabhängig davon, wie alt sie sind und welche sportlichen Vorkenntnisse sie haben. Wir gehen auf jede Teilnehmerin individuell ein, jede kann hier ihr eigenes Tempo finden.

Kristin Voith: Die Idee zu diesem Sport- und Gesundheitscamp ist aus einer spontanen Laune entstanden. Ich gebe Kurse im Frauenfitnessstudio Lady's Spandau und mache im Anschluss immer noch ein kleines Kraft-Workout. Und da hat mich eine der Teilnehmerinnen gefragt, warum ich denn nicht mal ein Bootcamp durchführe. Als ich meine Kollegin Nadine gefragt habe, was sie davon hält, war sie gleich Feuer und Flamme. Mittlerweile veranstalten wir das Camp

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/262>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

zum vierten Mal und das Interesse der Frauen daran wächst.

Wie wird das Programm für die drei Tage erstellt?KV: An erster Stelle steht der Spaß! Und die Umsetzbarkeit für zu Hause. Denn die Frauen sollen alle Übungen ohne großes Equipment und mit viel Freude in den eigenen vier Wänden durchführen können.

NN: Jeder Tag ist in verschiedene Sport- und Bewegungseinheiten gegliedert. Dabei besteht jede Einheit aus Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannung. Der sportliche Tagesablauf richtet sich nach den Mahlzeiten, die eine Umstellung auf gesunde und vollwertige Ernährung erleichtern sollen (so genannte GLYX-Methode).

Was genau ist mit vollwertiger Ernährung gemeint?NN: Vormittags gibt es Mischkost mit guten Kohlenhydraten, den Rest des Tages wird ebenfalls auf schlechte Kohlenhydrate verzichtet und Gemüse, Salat und Eiweiß verzehrt. Nach dem Mittag sollte aufgrund des Fruchtzuckergehalts auch auf Obst verzichtet werden.

Klingt nach jeder Menge Hungergefühl...KV: Kohlenhydrate sind ja nicht komplett verboten, sondern werden reduziert und auf die sogenannten "guten" Kohlenhydrate beschränkt. Diese stecken zum Beispiel in Haferflocken und Vollkornprodukten. Und die machen ja bekanntlich ziemlich satt.

Was ist der Vorteil eines mehrtägigen Camps?NN: Für die Ernährungsumstellung reicht ein Tag nicht aus. Da braucht der Körper mehr Zeit.

KV: Außerdem sind die Teilnehmerinnen in der Gruppe motivierter und können gemeinsam die neuen Ess- und Bewegungsgewohnheiten ausprobieren und festigen.

NN: Wenn man sich immer nur in seiner Bequemlichkeitszone bewegt gibt es nie einen Fortschritt. Es müssen die eigenen Grenzen gefunden und auch mal überschritten werden, sonst dreht man sich im Kreis, das gilt für alle Lebensbereiche.

Wie schaffen Sie es, dass die Teilnehmerinnen auch nach dem Camp motiviert bleiben?KV: Die Übungen, die sie im Camp lernen, sind alle einfach zu Hause durchführbar. Das vermittelte Grundlagenwissen zur gesunden und vollwertigen Ernährung kann man ebenfalls einfach alleine

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/262>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

umsetzen.

NN: Wir holen uns zwei Wochen nach dem Camp noch mal ein Feedback von allen. Da helfen wir auch gerne weiter, wenn es Probleme gibt. Und wir schicken den Frauen monatlich unseren Newsletter mit vielen Tipps und Anregungen. Damit sie nach der Ernährungsumstellung motiviert bleiben, raten wir den Frauen, einmal in der Woche einen "Schlemmertag" einzulegen.

Nach der Aufwärmrunde mit entspanntem Geplauder geht es ans Eingemachte und mich beschleicht das leise Gefühl, dass ich nicht als Einzige aus der Puste komme. Im Gespräch mit den Teilnehmerinnen zeigt sich, dass sie alle auf einem unterschiedlichen Level sind, aber zumindest öfter ins Fitnessstudio gehen. Daher kennen auch die meisten die Trainerinnen und das Camp, das sich durch Mund-zu-Mund-Propaganda herumgesprochen hat. Viele der Teilnehmerinnen sind untereinander befreundet, was den Trainingseffekt für zu Hause festigt. Das Fitnessteam Coach4Berlin will allerdings auch gerade Frauen erreichen, die sich sonst nicht ins Fitnessstudio wagen. Eine Teilnehmerin erzählt mir, dass sie vor ihrem ersten Camp vier Jahre lang keinen Sport getrieben hat, danach ihre Ernährung umgestellt hat und regelmäßig Joggen gegangen ist. Eine weitere Teilnehmerin berichtet stolz, dass sie nach dem ersten Camp satte 12 Kilo abgenommen hat.

Besonders freuen sich alle Teilnehmerinnen übrigens auf die Aqua Fitness, die im Schwimmbad des Hotels durchgeführt wird. Auch unabhängig vom Sportcamp bieten sich Besuchern des AHORN Seehotels Templin tolle Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Neben Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum können sich die Hotelgäste bei vielfältigen Sportmöglichkeiten wie Basketball, Beachvolleyball, Fußball, Inline skaten, Minigolf, Kanu und Treetboot fahren sowie auf vielen schönen Rad- und Wanderstrecken in den umliegenden Wäldern austoben.

FAZIT: Das Camp ist für alle Frauen etwas, die gerne mit anderen zusammen an ihrer Fitness arbeiten und pünktlich zum Sommer die Frühjahrsmüdigkeit endgültig vertreiben wollen. Während der drei Tage steht der Spaß eindeutig im Vordergrund - das motiviert und macht dem inneren Schweinehund „wohlgeformte“ Beine.

Weitere Informationen:

Alle Informationen zum Hotel gibt es unter: www.seehotel-templin.de

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/262>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Alle Infos zu den Trainerinnen finden Sie auf deren Internetseite: www.coach4berlin.de

Weitere Artikel zum Thema Bewegung finden Sie hier.