



THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

+++ PRESSE-Mitteilung von Original Bootcamp 07.03.2012 +++

Der Outdoor-Fitnesstrend geht weiter – Original Bootcamp startet in 5 neuen Großstädten

Nach einem sehr erfolgreichen Jahr in Köln und Bonn, erobert das Fitnesskonzept von Original Bootcamp nun auch Berlin, Hamburg, München, Frankfurt und Aachen. Ab Anfang April treffen sich demnächst Kleingruppen von 4- 12 Teilnehmern über einen Zeitraum von acht Wochen in städtischen Parks zu einem hochintensiven Outdoor-Intervalltraining, das von einem Personal Trainer professionell betreut wird.

Derzeit trotzen jeden Woche über hundert Teilnehmer dem kalten Winterwetter und es kommen stetig neue Teilnehmer mit den unterschiedlichsten Fitnesslevel hinzu. Mit der Expansion möchte das Kölner Unternehmen noch mehr Menschen dazu motivieren dem Großstadtjungle und stickigen Fitnessstudios zu entfliehen.

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**

OBC Europe GmbH
Zülpicherstr. 270
50937 Köln
Tel.: 0221-8006180
E-Mail: post@original-bootcamp.com