

Wem die Couch im Winter näher war als das Work-out, pumpt danach in einem *Boot Camp* mitunter recht unsanft auf den Boden der Realität. Auch wir haben uns quälen lassen.

back  
to the  
boots



Billy Franzke (Vienna City Boot Camp) ist Sportwissenschaftler sowie angehender Doktor im Bereich Sport und Ernährungswissenschaften.



Geteiltes Leid ist halbes Leid. Bis zu 30 aktive Booties kämpfen pro Boot-Camp-Einheit gegen Schweinehund und Hüftspeck.

**E**s ist ein weiter Weg vom winterlichen Couch-Erdäpferl zum Bootie, aber es gibt Abkürzungen. Allerdings stehen hier Dauer und Anstrengung in einem optimalen Verhältnis: In nur 60 Minuten verbrennt man bei einem Power-Boot-Camp bis zu 1000 Kalorien, auf dem Ergometer im Vergleich zirka 600. „Funktionales Training“ ist das Zauberwort, trainiert wird mit Kettlebells, Seilen, Medizinbällen oder der Umgebung wie Stufen, Geländern oder Gehsteigen, dazwischen wird gelaufen. Mag. Bernhard „Billy“ Franzke, Sportwissenschaftler und Leiter des Vienna City Boot Camp: „Das HIT (= High Intensity Intervall Training) ist besonders effektiv, um Fett zu verbrennen, Kraft und Muskeln aufzubauen und die Kondition zu steigern.“ So weit zur Theorie.

Praktisch bin ich schon beim Aufwärmen erledigt: Kniebeugen, Liegestütze, laufen, Knie hoch, Hintern runter, Knie höher, Arme anspannen, Position halten und dazu noch atmen. Nach fünf Minuten ist meine Körpertemperatur gefühlt febrig, mein Puls jenseits von Gut und Böse und die Location des Vienna City Boot Camp ([www.viennacitybootcamp.at](http://www.viennacitybootcamp.at)) mutiert in meinem Fall zur betonierten Ironie: dem Wiener Heldenplatz. Hier treffen sich siebenmal die Woche Wiens Booties, um an ihre persönlichen Grenzen zu gehen, dreimal die Woche startet das Training um 6 (!) Uhr. Der frühe Vogel fängt die Kalorien.

Im 40-20-40-Sekunden-Intervall werden an jeder der bis zu 15 Stationen zwei Durchgänge absolviert, bereits bei Station zwei tauchen die ersten Fragen auf: Wie soll ich 25-Kilo-Medizinbälle „aus den Knien“ heraus nach hinten über den Kopf werfen? Wie marschiere ich im Liegestütz mit einer sauschweren Kette an den Händen leichtfüßig nach vorne? Wie schwinge ich die wilden Seile, ohne mich selbst zu erschlagen? Wie soll ich nach acht

## „EIN BOOT CAMP IST HALT KEIN SPAZIERGANG!“

Stationen noch Klimmzüge hinbekommen? Alles „Step by Step“, wussten schon New Kids on the Block in den 90ern, und siehe da: Einzel betrachtet sind die Drillstationen auf einer Skala von 1 bis 10 immer noch bei 12, aber in kleineren Dosen zumindest denkbar. Im 60-Minuten-Power-Boot-Camp gebe ich, an den Hofburglaternen in Seilen hängend, meinem Gluteus maximus Saures, dresche mit einem Vorschlaghammer auf Autoreifen ein (auch super für die Psyche!), tänzle schon ein wenig angeschlagen (Station Nr. 14) mit Blick auf Prinz Eugen durch die Agility Ladders und stemme die Kettlebells gen Innere-Stadt-Himmel. Es wirkt, nach 30 Minuten zittern die Arme, die Beine schreien laut „Muskelkater“ und das anfangs verzweifelte Lachen der Teilnehmer ist verstummt – tut im Bauch zu weh. Billy Franzke: „Für alle Trainings sollte man eine gewisse Leidenschaft mitbringen, ein Boot Camp ist halt kein Spaziergang!“

Boot Camps schießen in den letzten Jahren weltweit aus dem Boden, ob in Einzelkursen, in vier- bis zwölfwöchigen Camps, im In- oder Ausland, die Camps sind für dick, dünn, trainiert oder speckig geeignet, jeder leidet in seinem persönlichen Fitnesslevel. Booties gibt es von Wien bis Innsbruck, von Mexiko bis zur Karibik, selbst Special Boot Camps für Braut und Bräutigam sind der Renner: Strampeln sich hier neben dem



Intensiv-Work-out: In 60 Minuten können in einem Power-Boot-Camp bis zu 1000 Kalorien verbrannt werden.





Der Vorteil beim Früh-Boot-Camp um 7.00 Uhr: Man erspart sich die fragenden Blicke der Innenstadtspassanten.

Bräutigam auch zwei Trauzeugen ab, gibt es das Camp für die Braut gratis dazu. Na wenn das kein Anreiz ist ...

Zurück am Heldenplatz: Es ist an sich schon für die Frau unschlau, den eigenen Fitnesslevel zu hoch einzuschätzen – bei Wettkampfläufen, wenn man als Schnecke im selben Starterblock wie Speedy Gonzales stehen muss, und hier, wenn man als Bootie-Rookie gleich im Power Boot Camp statt in der Beginner-Version mitmischen will. Aber auch wenn mir Ketten-Liegestütz-Marsch, Sit-ups, Kettlebells, Klimmzüge oder Seilspringen mit dickem Tau alles abverlangen und das Fleisch schon mehr als schwach ist, wird der Geist überraschenderweise immer williger. Billy Franzke: „Nach vier bis sechs Einheiten merkt man, dass die Übungen besser ausgeführt werden können, es wird aber nie leicht, man wird einfach nur besser und kann dadurch mehr machen! Bei entsprechender Ernährung sollte man nach vier Wochen schon Veränderungen an der Körperform sehen.“ In den letzten Stationen powere ich mich komplett aus, zwingen meinen Hintern wie von Billy angeordnet noch tiefer in die Hocke und sehne den letzten 10-Sekunden-Countdown herbei. Aus. Vorbei.

Ist es noch lange nicht, denn Cool-down mit gemütlichem Stretching ist hier nicht, es warten Liegestütze (die Nase soll den Boden berühren!) und des Couch-Potatos größter Feind, die Burpees. Nach 60 Minuten Power Boot Camp habe ich alle Zustände, nur keine Power mehr. Ich versuche zum Abschied beim Abklatschen mit Trainer und Leidenskollegen zu lächeln, aber ich fürchte, es sieht eher aus wie ein schmerzverzerrtes Grinsen. Habe fix und fertig!

Fazit: Das wird trotzdem genau meins. Die Mischung aus Kraft und Ausdauer, frischer Luft und Sightseeing verlangt einem alles ab, gibt aber noch mehr zurück: Fitness- und Energielevel steigen, die Endorphine schießen förmlich durch meinen Körper, die Effektivität sucht ihresgleichen und der Funfaktor ist unbezahlbar. Einziger Tipp: Anfänger sollten am Tag danach nichts einplanen. Sie werden am ganzen Körper spüren, was ich meine.

SM

## BOOT CAMPS in Österreich:

**Wien:** ■ Vienna City Boot Camp (Location: Innere Stadt; Beginner bis Power; € 55,-/5er-Block; [www.viennacitybootcamp.at](http://www.viennacitybootcamp.at)) ■ In Good Shape (Location: Prater; € 75,-/5er-Block; [www.in-good-shape.at](http://www.in-good-shape.at)) ■ Bootcamp Wien ([www.bootcamp-wien.at](http://www.bootcamp-wien.at))

**Innsbruck:** ■ Bootcamp Innsbruck ([www.traineralex.wix.com/bootcamp](http://www.traineralex.wix.com/bootcamp))

## BOOT CAMPS international

**GER/SUI:** Bikini-, Wedding-Boot-Camps (4–12 Wochen; [www.fitnessbootcamp.de](http://www.fitnessbootcamp.de))

**GER:** Women Only Boot Camp ([www.original-bootcamp.com](http://www.original-bootcamp.com))

**St. Vincent/Karibik:** Ehemalige Marines drillen im Luxusresort ([www.buccamentbay.com](http://www.buccamentbay.com))

**GBR:** G1 Jane Boot Camp: Britische Soldaten garantieren eine Kleidergröße weniger pro Woche. Außenstelle in **Koh Samui!** ([www.g1janebootcamp.co.uk](http://www.g1janebootcamp.co.uk))

**MEX:** Bikini Boot Camp für High Society (ab 1900 USD/Woche; [www.bikinibootcamp.com](http://www.bikinibootcamp.com))



Hofburg-Zirkeltraining: Die 14 Drillstationen wie das „Seil-Schwingen“ mit Blick auf Herrn Radetzky schauen einfach aus, sind es aber nicht.

Foto: Joe Yun