

TREND BOOT-CAMP

Trainieren an den schönsten Plätzen Wiens, wie dem Stadtpark: Beatrice Drach hat das Brooklyn Bridge Boot Camp, das effektive, hoch intensive Outdoor-Workout aus New York, zu uns gebracht.



gesund&fit testet

REGINA MODL Die gesund&fit Redakteurin testet das Brooklyn Bridge Boot Camp.

Fitness aus New York nun auch in Wien! Das „Brooklyn Bridge Boot Camp“ ist ein High Intensity-Interval-Trainingsprogramm aus. Krafttraining und Cardio-Sequenzen wechseln sich ab.

BOOT-CAMP

BROOKLYN BRIDGE BOOT CAMP

DAS WORKOUT: Das Brooklyn Bridge Boot Camp aus den USA, erfunden von der Deutschen Ariane Hundt ist sehr effektiv und intensiv. 60 Minuten lang ist man ständig in Bewegung und kann dabei bis zu 800 Kalorien verbrennen. Ganzkörperübungen an Bänken und Stufen, Übungen mit Resistance Bändern und Cardio-Training wechseln einander ab. So wird die Fettverbrennung auf Hochtouren gebracht. Zwischen den einzelnen Stationen im Park ist eine Laufstrecke zu absolvieren – das ideale Training für das Herz Kreislaufsystem. Länger als einen Kilometer am Stück wird aber nie gelaufen, daher ist das Work-out auch für Nicht-Läufer geeignet.

GETESTET BEI: Als Gesundheitstrainerin und Expertin für eine gesunde Wirbelsäule legt Beatrice Drach ganz besonderen Wert auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Daher wird nur in Kleingruppen bis maximal 10 Personen trainiert. Das Workout wird an den schönsten Plätzen Wiens durchgeführt – beispielsweise im Stadtpark.

Weitere Infos: www.beatrice-drach.com



TRAINING IM PARK

Treffpunkt 8 Uhr in der Früh im Stadtpark: Es ist kühl, wird erst langsam richtig hell und meine Motivation für ein Work-out hält sich noch in Grenzen. Dies ändert sich aber schnell. Vor traumhafter Kulisse, wie etwa dem Johann-Strauss-Denkmal, lässt uns Trainerin Beatrice Drach hüpfen, laufen und Krafttraining absolvieren bis Arme, Beine und der Po brennen. Das eigene Körpergewicht, Bänke, Stufen und Gummibänder dienen als Fitnessgeräte.



FAZIT

Beatrice kennt keine Gnade, scheucht uns durch den Park und achtet penibel auf die korrekte Durchführung der Übungen. Schummeln ist nicht möglich. Das Brooklyn Bridge Boot Camp ist fordernd, abwechslungsreich und macht Spaß. Muskelkater garantiert!



Artner