

→ Willkommen im Bikini-  
**BOOTCAMP!**

Oje! Der Sommer steht vor der Tür und immer noch keine Strandfigur... Wir haben getestet, was man da mit wenigen Wochen **Intensivprogramm** noch erreichen kann: mit Personal Trainern, im Bootcamp oder durch Intervall-Diät

Hoch das Bein und rein den Bauch: Zum perfekten Beach-Body verhilft eben nur Sport. Frage ist nur: Welches Training wirkt bei mir?



**DIAGNOSE: »SKINNY-FAT«**

Mieke Tasch, 35, FLAIR-Special-Projects-Editor, erfuhr eine unangenehme Wahrheit: Sie ist zwar schlank, aber nicht gerade stramm. Geschockt buchte sie ein Hardcore-Programm bei Personal Trainer Seyit Ali Shobeiri. Ziel: in drei harten Wochen zum Power-Body

**A**lle Promis dieser Welt machen es regelmäßig vor: Mit intensivem Sport und kluger Ernährung lässt sich in kürzester Zeit eine Bombenfigur zaubern. Genau das will ich auch! Der »Körper-TÜV« im Hamburger Fitnessstudio Kaifu-Lodge ergibt: wenig Körperstabilität und starke Schiefhaltung, links ist die Muskulatur schwächer. Ich bin »skinny-fat«: schlank und schlaff. Oh Gott! Wie immer im Leben wähle ich die extreme Lösung: Ich engagiere Personal Trainer Seyit Ali Shobeiri, einen Martial-Arts-Spezialisten, der Profifußballer trainiert. Achtung, Fettzellen, es geht euch an

die Substanz: drei Wochen lang dreimal eine Stunde Training im Studio, keine Stoffwechselkiller wie Alkohol und Zigaretten, radikale Ernährungsumstellung. Auf meine geliebten Kohlenhydrate muss ich nach den Frühstückshaferflocken verzichten. Stattdessen soll ich jede Menge Eiweiß in mich hineinpumpen: Fisch, Fleisch, Ei. Am Morgen nach dem ersten Training brauche ich zehn Minuten, um aus meiner Wohnung im vierten Stock hinabzusteigen, im Seitschritt. In den nächsten Tagen bade ich viel, gern zweimal täglich, meine Woll-Overknees trage ich fast 24 Stunden. Mein Cejammer während des Trainings habe ich mir schnell abgewöhnt. Hilft nicht. Der Körper aber funktioniert: bulgarische Kniebeugen mit 15-Kilo-Sack auf den Schultern, Arnold-Armpressen, High Dips – immer bis zum Anschlag und noch zwei mehr. Mein Coach reicht mir ein Springseilchen: »Das ist deine Pause. Genieße es!« Bei mir dreht sich alles nur noch um Fitness. Ich kaufe Eiweißpulver, teste No-Carb-Rezette: Gemüsepizza mit einem Boden



Altbewährt: Medizinball und Springseil gehören wieder zu jedem Krafttraining dazu



Trainer, wir hören auf dich! Richtig so, denn oft wissen nur Profis, was zu viel und was zu wenig ist

aus Thunfisch und Ei. Nach 14 Tagen spüre ich einen deutlichen Effekt: Die Grundenergie steigt, das müde Körperfleisch entwickelt Spannung. Mein Garzustand: medium-rare. Bis mein neuer Power-Body aber tatsächlich zu erkennen ist, wird es noch ein hartes Stück Arbeit. Da reichen drei Wochen eiserne Disziplin doch nicht aus. Aber ich habe Blut geleckt: Pillepalle-Training gibt's bei mir jetzt nicht mehr!

**DAS PROGRAMM:**

- Der Personal Trainer: Seyit Ali Shobeiri, 27, trainiert viele Profisportler und war u. a. deutscher Meister im Thaiboxen. Mehr Infos unter [bodymanufactory.com](http://bodymanufactory.com)
- Im Programm: Crossfit, (Kick-)Boxen, Selbstverteidigung, Krafttraining, Kampfsport-Zirkeltraining, dazu Ernährungsberatung
- Das Fitnessstudio: die Kaifu-Lodge in Hamburg ([kaifu-lodge.de](http://kaifu-lodge.de)). Hier kann man für 70 Euro auch den lohnenswerten »Kaifu-Körper-TÜV« machen
- Die Kosten: pro Einzelstunde 125 Euro. Günstigere Alternative: Seyits Kurs in der Kaifu-Lodge, freitags um 18.30 Uhr

**D**iese Frau ist meine letzte Chance! Denn allein, so viel ist sicher, krieg ich es nicht mehr hin: Nach Schwangerschaft und Stillzeit bin ich so unfit wie noch nie. Wenn ich dem Bus hinterherrenne, schnaufe ich danach die ganze Busfahrt lang, und ich nehme grundsätzlich den Aufzug: Ich quäle mich eben nicht gern. Doch meine zehn Kilo zu viel quälen mich natürlich doch. Die sollen jetzt weg, allerdings bitte langsam und nachhaltig. Mit über 40 muss man ja eh seine Lebensweise umstellen, aber ich bin unsicher: Wie geht das, was geht überhaupt noch? Meine Retterin in spe, Katrin Bräutigam, ist wie ich über 40 und mit Kind. Ich bin erleichtert: Einen Drill-Sergeant mit strengem Blick hätte ich nicht ertragen. Doch Kati macht gleich klar, dass Samthandschuhe nicht ihr Ding sind: Dreimal die Woche wird sie 60 Minuten mit mir trainieren, dazu die Ernährung checken: »Alles aufschreiben!« Und sie stellt mir ein schickes Minitrampolin ins Wohnzimmer: ein gelenkschonendes Cardiogerät. »Zehn Minuten bringen so viel wie

30 Minuten Joggen«, sagt die Trainerin. Ich soll täglich hüpfen. Und los! Erste Woche: Schock! Ich bin ja noch unfitter, als ich dachte! Nach fünf Minuten Trampolin sehe ich mein Gesicht im Spiegel rot glühen. Kati lobt mich trotzdem. Zweite Woche: Schmerzen! Rücken, Knie, Po, alle Muskeln. Mein Coach hat einen draufgelegt – noch mehr Balancetraining und viel Aerobic – und schickt Kontroll-SMS: »No sweets, no carbs!« Immerhin: ein Kilo abgenommen. Dritte Woche: erste Erfolge. Ich schaffe Krafttraining mit Medizinball, dazu Seilspringen, intensiv und abwechslungsreich. Vierte Woche: Euphorie! Nach jeder Kati-Stunde bin ich glücklich und gut gelaunt, mein Mann sagt: »Du siehst so frisch aus!« Fünfte Woche: Durchhänger! Wie soll das gehen? Jeden Tag trainieren, mit Job, Kind, Haushalt? Kati macht Pilates für die tiefe Muskulatur – und zur Entspannung! Sechste Woche: Restart gelungen! Ich schaffe 30 Minuten auf dem Trampolin, bin dünner, deutlich straffer, mit super Ausstrahlung. Ich werde mit Kati weitermachen, zum Geburtstag wünsche ich mir ein Trampolin. Und dann: Auf zum Strand!



Fürs Wohnzimmer-Training: Minitrampolin, z. B. von TRIMILIN, ab ca. 115 Euro

**DAS PROGRAMM:**

- Die Personal Trainerin: Katrin Bräutigam, 43, aus Hamburg hat lizenzierte Ausbildungen u. a. als Personal Trainer Fitness, Präventiv-Trainer Fitness, Group Fitness Trainer (Pilates, Balance Swing, Wirbelsäulengymnastik und weiteres)
- Das Trampolin: Katrin Bräutigam lehrt Balance Swing mit wirksamen Übungen für Cardio, Kraft, Stability
- Im Programm: Kraft- und Cardiotraining, Pilates, Walking/Running, Functional Training, Fitness x-treme, plus individuelle Ernährungsberatung
- Infos & Kontakt: [katrinbraeutigam.de](mailto:katrinbraeutigam.de); Preis: 80 Euro für 60 Minuten Einzelstunde



**DIAGNOSE: ULTRA-UNFIT**

Seit sie über 40 und Mutter ist, hat FLAIR-Textchefin Tine Ellinghaus zehn Kilo mehr, null Kondition, wenig Zeit und wenig Power. Wenn ihr noch jemand helfen kann, Bikini-fit zu werden, dann Personal Trainerin Katrin Bräutigam. Ziel: in sechs Wochen Training den Lifestyle verändern



## DIAGNOSE: WENIG ZEIT

FLAIR-Online-Redakteurin Nicolette Scharpenberg, 30, hat schon viele Sportarten versucht, aber keine forderte sie so richtig. Zwar hat sie Muskeln, doch darüber eine Schicht Winterspeck. Der soll nun im High-Intensity-Bootcamp von Trainer David Abankwa schmelzen. Ziel: Fett weg, Spaß her!

**D**er Trainer sieht harmlos aus, hat es aber faustdick hinter den Ohren. Abends verwandelt er sich in eine Kampfmaschine, die den Satz »Ich kann nicht mehr« nicht kennt. David Abankwa vom Original Bootcamp, Hamburg, wird mich und neun Sportskameraden (acht Frauen, ein Mann) die nächsten zehn Wochen jeden Dienstag und Donnerstag um 19 Uhr eine Stunde durch den Stadtpark jagen, selbst bei Regen, Schnee oder Hagel. Also: Warm anziehen! »Wir trainieren nach dem HIT-Prinzip«, erklärt David. »Es ist ein hochintensives Zirkeltraining, das mit dem Puls spielt und durch den Wechsel zwischen Kraft- und Ausdauertraining ein super Fettkiller ist.« Genau mein Ding, denke ich. Mein Problem liegt nämlich nicht in zu wenig Muskeln, sondern nur in zu viel Fett über den Muskeln. Das Training beginnt mit einer kurzen Joggingeinheit, danach ein Warm-up für die Gelenke – schließlich muss man sich bei Minusgraden richtig warm machen, sonst kann es schnell zu fiesen Zerrungen kommen. Nach

dem Warm-up folgt das eigentliche Training: ein Zirkel mit sieben Stationen. Jede Übung wird zusammen mit einem Trainingspartner 60 Sekunden lang durchgeführt, dazwischen immer zehn Sekunden Pause. Es sind viele Core-Übungen dabei, gut für die Körpermitte – Taille, Bauch und Rücken. Nach drei Durchgängen in 35 Minuten bin auch ich durch, regeneriere mich am nächsten Tag aber erstaunlich schnell. Beim Tabata-Training (siehe Kasten) zwei Tage später sieht es schon anders aus: Ich bin so fertig, dass ich danach erst mal nicht mehr sprechen kann. Am Ende der zehn Wochen und 16 Trainingseinheiten habe ich straffere Haut, einen flachen, definierten Bauch und zwei Kilo weniger. Yesss! Endlich habe ich ein Training gefunden, das mir mit wenig Zeitaufwand maximale Resultate liefert. Perfekt für jemanden, der wenig Zeit für lange Ausdauereinheiten hat und von schnöden Bauch-Beine-Po-Kursen gelangweilt ist. Ich freue mich schon auf den nächsten Kurs. Und vielleicht buche ich sogar eine Bootcamp-Woche in Portugal.

Seil und Kettlebells hat der Trainer für alle dabei, eine Matte soll man selbst mitbringen



## DAS PROGRAMM:

- Der Trainer: David Abankwa, 39, Physiotherapeut und Personal Trainer, Lieblingsübung: Atomic Oblique Push-ups
- Das Training: HIT (High Intensity Training) für Kraft und Ausdauer in einer hohen Zeitfrequenz (3 Runden mit 7 Übungen à 60 Sekunden plus 10 Sekunden Pause)
- Plus: Tabata-Trainingseinheiten. Zweimal in den 10 Wochen wird mit einem anderen Rhythmus gearbeitet: 20 Sekunden maximale Körperbelastung und 10 Sekunden Pause
- Preis: 16 Units in der Zehnergruppe für 175 Euro. In verschiedenen Städten, auch als Weekends und als Beach-Bootcamp in Portugal. Infos: original-bootcamp.com

FOTOS: ART + COMMERCE (9), GETTY IMAGES, FOTOLIA (4), MIA TAKAHARA (4), PR



Kleine Helfer wie Seil, Bälle und Hanteln machen das Training effizienter – und abwechslungsreicher



## DIAGNOSE: GENUSSUCHT

Zu viele Termine, zu viel Süßes: Keine gute Kombi, doch mit der »24 Stunden Diät« von Achim Sam will FLAIR-Beauty-Director Marion Scheithauer, 33, mit wenig Qual und Zeitaufwand zur Sommerfigur schrumpfen. Ziel: Das blau-weiße Sommerkleid soll in zwei Wochen wieder passen

**I**ch besitze keine Waage, mein Gewicht messe ich an der Passform meiner Kleider. Aktuell an einem blau-weiß gestreiften Sommerkleid, das ich gekauft habe, als ich offensichtlich dünner war. Neulich wollte ich es auf einen Kurztrip in die Sonne mitnehmen, leider hätte ich mich aber zwischen Reißverschluss schließen und Atmen entscheiden müssen. Ich probierte noch drei weitere Kleider an, die alle, nun ja, ein wenig fest saßen. Keine gute Ausgangssituation für die Sommersaison. Meine Rettung soll die »24-Stunden-Diät« von Achim Sam und Professor Michael Hamm

sein: Schon nach einem Tag kann die Waage bis zu 2,1 Kilo weniger anzeigen. Perfekt, denn Selbstkasteiung liegt mir nicht: Ich esse gern Süßes, allerdings sonst nicht viel, das Resultat meiner Schokodiät sind eigentlich 58 auf 1,74 m verteilte Kilogramm. Doch im Winter gab es viele »Comfy Food«-Abende, und jetzt sind die Kleider laut der Waage im Fitnessstudio vier Kilo zu eng. Könnte das wirklich morgen schon besser sein? Das Prinzip klingt einfach: Am Abend die Kohlenhydratspeicher durch etwa 40 Minuten Intervalltraining im Fitnessstudio leeren, den Idealpuls dafür, je nach Alter und Trainingsstand, findet man im E-Book »24 Stunden Diät by Achim Sam«. Danach eine proteinreiche Mahlzeit – Rezepte gibt es ebenfalls im Buch – und ab ins Bett. Am nächsten Tag muss man eine strikte 800-Kalorien-Diät einhalten. Klingt machbar. Crosstrainer auf Intervallmodus, Kopfhörer auf und eine »Grey's Anatomy«-Episode lang strampeln. Auf ein Schinken-Pilz-Omelett am Morgen folgt als leichte Sporteinheit ein extralanger

Spaziergang im Stechschritt zur Arbeit. Mein Mittagessen ist ein Shake aus dem »Be My Meal«-Pulver. Schmeckt okay und macht tatsächlich satt. Am Abend esse ich einen Salat und bin, kein Witz, am nächsten Morgen 1,3 Kilo leichter. Nach drei Tagen Pause lege ich weitere 24 Stunden ein, mittlerweile wiege ich nur noch 60 kg. Noch zweimal, und am ersten 25-Grad-Tag trage ich garantiert mein blau-weißes Kleid!

## DAS PROGRAMM:

- Die Diät: die »24 Stunden Diät«, entwickelt von Dipl. oec. troph. Achim Sam und Professor Dr. troph. Michael Hamm und an der Universität Freiburg getestet
- Das Prinzip: Beim Abnehmen greift der Körper zuerst auf die Kohlenhydrate zu, dann baut er Muskeln ab und nur sehr ungern die Fettspeicher. Bei der »24 Stunden Diät« erreicht der Körper durch geleerte Kohlenhydratspeicher und proteinreiches Essen schon nach kürzester Zeit die maximale Fettverbrennung. Muskeln werden geschont, der Jo-Jo-Effekt vermieden
- Das E-Book (29 Euro) mit Rezepten und Trainingsplänen: 24-Stunden-Diät.de



»Get Me Started«-Shot, 6 Stück, ca. 19 Euro, Ersatzmahlzeit  
»Be My Meal«, 500 g, ca. 28 Euro

@ Lust auf noch mehr Sport? Die besten Fitness-Apps auf [www.flair-magazin.de](http://www.flair-magazin.de)