

in SÜDTIROL

AUSGABE 13 | 3. APRIL 2014 | EINZELPREIS 2,70 EURO

TOR UM TOR!
ZWEI MÄDELS ROCKEN
DEN CALCETTO-CUP

KAMPAGNEN-MODEL

Melanie Mayer

AUSZIEHEN FÜR DEN TIERSCHUTZ

**MODEFRÜHLING
IN EPPAN**

BOUTIQUEEN ZEIGEN
DIE NEUEN TRENDS

**SCHLUSS
MIT HERPES**

APOTHEKERIN GIBT
NÜTZLICHE TIPPS



WWW.FACEBOOK.COM/IN.SUEDTIROL

**HARTE KERLE
BEIM
BOOT CAMP**
SÜDTIROLER
STELLEN
SICH DEM
FITNESSDRILL

**28. BOZNER
FILMTAGE**

63 FILME,
4 WETTBEWERBE,
1 STAR



INFLAGRANTI

„BACK FROM SOCHI“-PARTY ...
in Bozen, Marmotta Trophy in Martell, Spider Murphy
Gang in Sulden und Literaturfestival in Bruneck



91772281810302

40013

BOOT

Das ist definitiv nichts für Weicheier! Beim Fitness-Trend Bootcamp wird mit militärischem Drill und in der Gruppe trainiert. Welches Konzept hinter dieser „Quälerei“ steckt und für wen es geeignet ist, erklärt Fitness-Trainer Christian Zöschg im letzten Teil der IN-Südtirol-Fitness-Serie.

Von Christoph Höllrigl



Simon Gietl

Der 29-jährige Pusterer Simon Gietl gehört zu den besten und bekanntesten Alpinisten Südtirols. Er ist Teil des „Salewa alpineXtrem Team“. Zu den Highlights seiner Karriere gehört u.a. der Gipfelerfolg am Cerro Fitz Roy in Patagonien in 31,5 Stunden nonstop mit Gerry Fiegl und die Eiger Nordwand (Seilschaftsrekord in 4 Stunden, 25 Minuten mit Roger Scháli).

CAMP



Bei der Bootcamp-Einheit am Montiggler See werden Simon Gietl (links oben im Baum), Veith Berger (rote Hose) und Tobias Karnutsch so stark motiviert, dass sie am Ende sogar Bäume ausreißen.

Der Fitness-Trend Bootcamp ist an die Ausbildungsprogramme der US-Army angelehnt – es steckt also ein militärisches Konzept hinter diesem Training. Dabei werden Elemente aus den verschiedensten Bereichen – Laufen, Krafttraining, Boxen – vereint. Trainiert wird in der Gruppe und im Freien, wobei alle möglichen Hindernisse und Zusatzgewichte genutzt werden. Die Teilnehmer quälen

sich so etwa bei Klimmzügen an Ästen oder bei Liegestützen im Schlamm. Der Trainer peitscht die Teilnehmer an und motiviert sie bis an die Schmerzgrenze. Soweit das Grundkonzept. Wie hart das Training in der Realität ausfällt und wie sehr sich der Trainer an eine „Dramaturgie des Quälens“ hält, hängt von seinem Stil ab. Fitness-Trainer Christian Zöschg, der die IN-Südtirol-Fitness-Serie als Experte begleitet, beruhigt: „Trotz des mi-

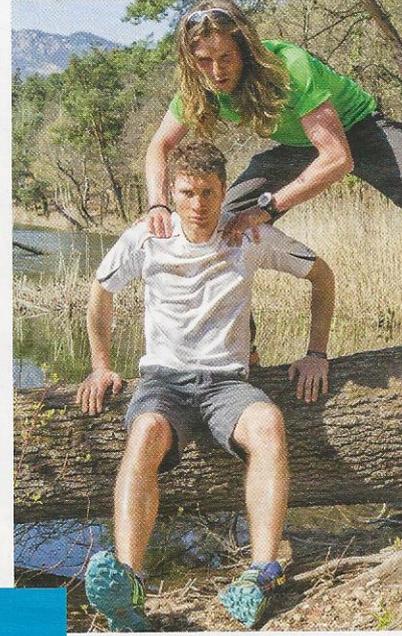
litärischen Tons wird jeder Teilnehmer mit Respekt und Würde behandelt.“ Und er betont: „Es ist eine große Verantwortung und Sensibilität des Trainers gefragt. Er darf den Bogen auch nicht überspannen und den jeweiligen Teilnehmern nicht zu viel zumuten.“ Zöschg sieht den Trend sehr wohl auch skeptisch und er weiß, dass Bootcamp längst nicht für jeden geeignet ist: „Es ist etwa für jene interessant, die mit der Motivation zu kämpfen

haben. Viele Teilnehmer können aber auch überfordert werden und sie verlieren den Spaß an der Bewegung.“ Für die Trainingseinheit am Montiggler See im Rahmen der IN-Südtirol-Fitness-Serie haben sich drei besonders harte Jungs vom Meraner Fitness-Trainer drillen lassen: Die Models Veith Berger und Tobias Karnutsch sowie der bekannte Pusterer Kletterer und Alpinist Simon Gietl.

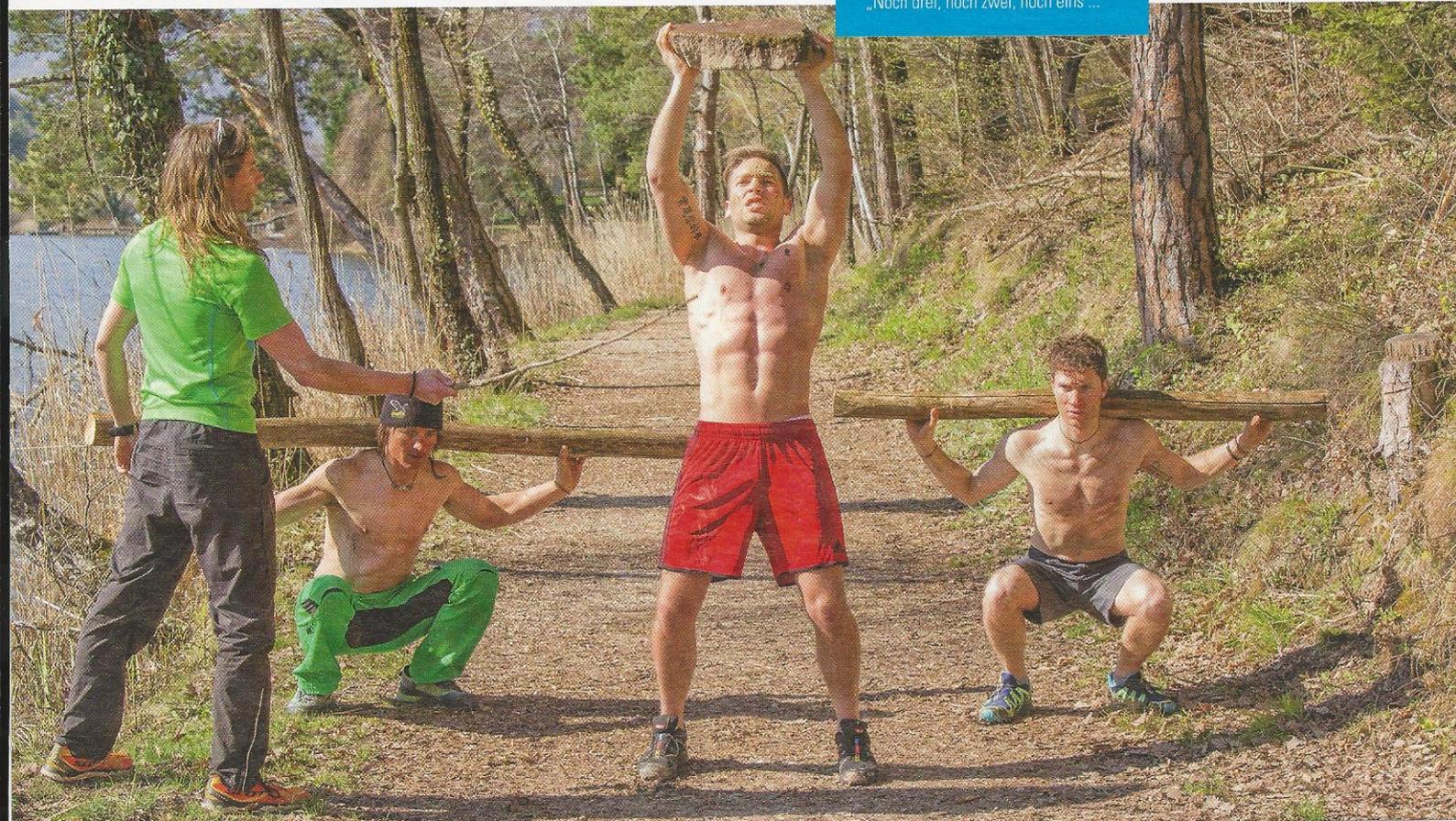


Der IN-Südtirol Fitness-Experte

Christian Zöschg (29) arbeitet als Fitness- und Wellnesstrainer im ****s-Hotel Mirabell in Hafling. Seine Ausbildung absolvierte er in Innsbruck und arbeitete fünf Jahre als Fitnesstrainer in der Therme Meran. Der Natur- und Landschaftsführer in Ausbildung begleitet die Fitness-Serie von IN-Südtirol als Experte.



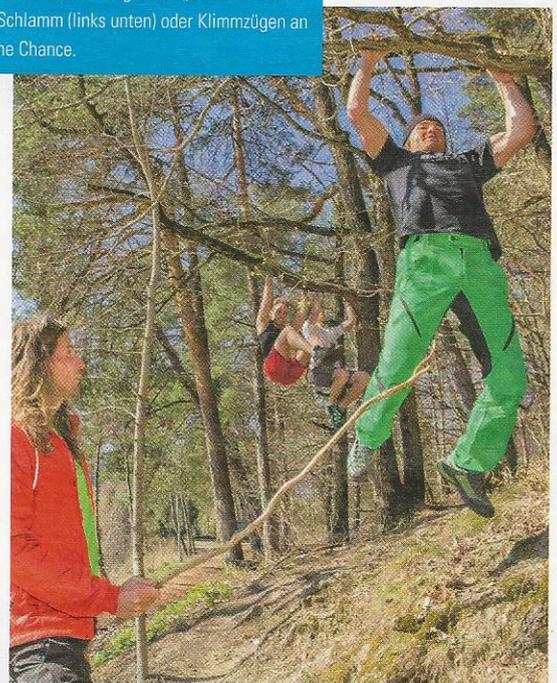
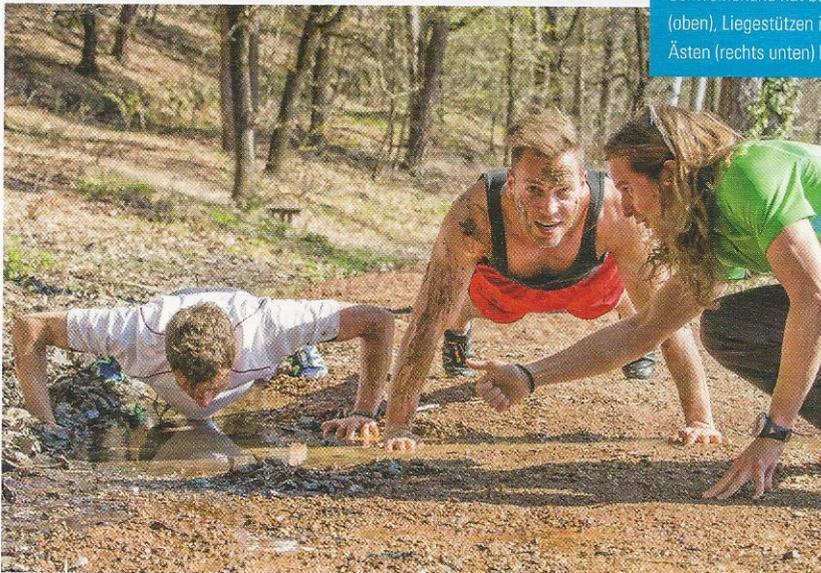
Fitness-Trainer Chris peitscht die Teilnehmer zu Höchstleistungen an: „Noch drei, noch zwei, noch eins ...“



Fotos: www.fotografiefarfigler.it



Aufgeben? Das gibt es beim Bootcamp nicht! Der innere Schweinehund hat bei Bauchmuskellübungen mit „Schwimmrisiko“ (oben), Liegestützen im Schlamm (links unten) oder Klimmzügen an Ästen (rechts unten) keine Chance.



In Zusammenarbeit mit:
immgms
 modelmanagement
 & organisation
 0335 586826 - www.immgms.com
 refreshed



Am Ende können sie wieder entspannt mit Fitness-Trainer Christian Zöschg (2.v.l.) lächeln: Die „Geguälten“ (v.l.) Simon Gietl, Veith Berger und Tobias Karnutsch.