1211_Fitness_Labor ali.indd 62 25.10.11 18:37

DAS SERUM DER SIEGER

Man nehme 9 Profi-Trainer, filtere deren beste Fähigkeiten heraus – fertig ist der ideale Erfolgs-Cocktail für Sportler! So mischen Sie mit

FOTOS: **CHRISTIAN LOHFINK** TEXT: **ANDREAS STUMPF**

Herzlich willkommen im Men's-Health-Labor! Lassen Sie uns zunächst den nebenstehenden Versuchsaufbau erläutern. Hier sehen Sie die Quintessenz unserer neuesten Forschungen – den perfekten Mix für sportliche Höchstleistung. Das Erfolgs-Rezept: eine Synthese aus 9 entscheidenden körperlichen Eigenschaften. Details zu den einzelnen Bestandteilen und wie Sie diese dosieren, um in absolute Top-Form zu kommen, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Doch was verbirgt sich hinter unserem Experiment? Im Grunde nur die Frage, wovon die körperliche Leistungsfähigkeit abhängt. Folgt man der traditionellen Trainingswissenschaft, dann setzt sich diese aus 5 unterschiedlichen Fähigkeiten zusammen: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinationsvermögen. In einer kleinen Feldstudie im Men's-Health-Camp (weitere Informationen dazu auf Seite 68) haben wir allerdings noch 4 andere Merkmale entdeckt, die wahre Top-Athleten ausmachen – und zwar bei unseren Camp-Coaches, allesamt Fitness-Fachmänner allererster Güte. Und diese Spezialisten erklären Ihnen im Folgenden auch, worauf es bei der jeweiligen Fertigkeit ankommt und wie Sie diese perfektionieren können.

FÄHIGKEIT 1

MAXIMALE KRAFT

Die erste Zutat fällt mächtig ins Gewicht, denn sie ist die Voraussetzung für jede körperliche Aktivität. Unser Fachmann beantwortet Ihre Fragen

Was steckt dahinter? Biologisch gesehen ist Kraft die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, Widerstände zu überwinden – also etwa ein Gewicht zu heben oder zu halten. „Dieses Gewicht muss kein Gegenstand sein, auch der Körper selbst ist im Grunde eine Last, die es immer wieder zu stemmen gilt", erklärt Kraftsport-Fachmann und Chef-Coach im Fitness-Camp Stephan Geisler. Daher ist Muskelkraft die Voraussetzung für alle Aktivitäten, vom Treppensteigen bis hin zum Stabhochsprung. Von herausragender Bedeutung ist die Maximalkraft. „Das ist die höchstmögliche Kraft, die der Körper bewusst auf einmal aufbringen kann", so der Experte. Je höher Ihr theoretisches Kraftpotenzial ist, umso leichter gehen Ihnen sämtliche Tätigkeiten von der Hand – das gilt natürlich insbesondere für sportliche Leistungen. Zudem hängen zahlreiche weitere Fähigkeiten, zum Beispiel das Koordinations- oder das Reaktionsvermögen, unter anderem von der Maximalkraft ab.

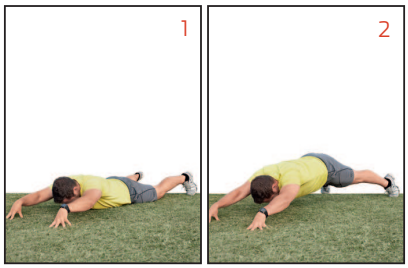
Wie holt man mehr heraus? Viel bringt viel: Im klassischen Maximalkraft-Training kommen sehr hohe Gewichte zum Einsatz, die nur 1- bis 5-mal bewegt werden. Die Sportwissenschaft spricht auch von IK-Training (kurz für Intramuskuläre Koordination). „Diese Trainingsform zwingt den arbeitenden Muskel, möglichst viele seiner Fasern zu aktivieren und zu koordinieren", erklärt Geisler. Langfristige Folge ist ein spürbarer Kraftzuwachs. IK-Training ist extrem anspruchsvoll, deshalb sollten sich nur sehr erfahrene Kraftsportler heranwagen. Aber auch normales Muskelaufbautraining (mit 8 bis 12 Wiederholungen und entsprechend kleineren Gewichten) erhöht die Maximalkraft-Werte, wenn auch in etwas geringerem Maße. Voraussetzung: Das Gewicht muss exakt so hoch sein, dass nach der letzten Wiederholung wirklich keine einzige mehr möglich ist. Für gute Kraftanstiege sorgen komplexe Übungen, die den Körper von Kopf bis Fuß fordern – wie die zwei unten.

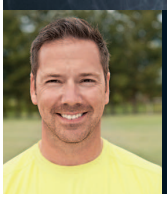
ÜBERKOPF-KNIEBEUGEN

1 Langhantel außen greifen, gestreckt über dem Kopf halten (im Bild: Ultimate Burn-Machine). Aufrechter, schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen nach außen.
2 Oberschenkel waagerecht stellen, Fersen am Boden, Oberkörper mit geradem Rücken vorlehnen. Hoch.
3 Sätze, je 6 bis 10 Wiederholungen

STÜTZE AUF DEN FINGERSPITZEN

1 Bäuchlings auf den Boden legen, Arme über dem Kopf ausstrecken und den Körper so lang wie möglich machen. Dann Finger- und Fußspitzen aufsetzen.
2 Mit voller Kraft in eine Stützposition drücken, das Becken möglichst hoch, der Rücken bleibt gerade.
3 Sätze, je 5 bis 15 Sekunden halten





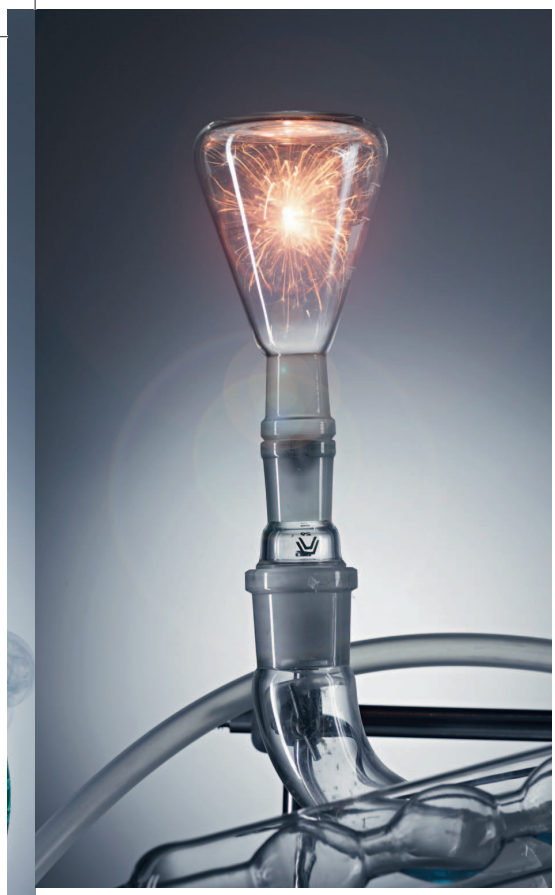
DER PROFI-TRAINER
Stephan Geisler ist Dozent an der Sporthochschule Köln und Fachbuchautor („Einführung in das Krafttraining", Sportverlag Strauß, zirka 15 Euro). Im Camp führt er das Trainer-Team an.

FÄHIGKEIT 3

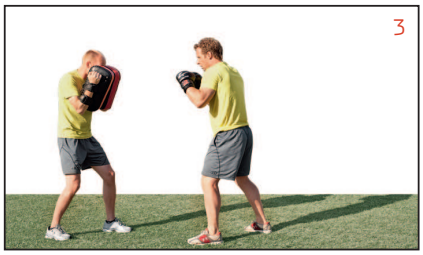
ASTREINE AUSSTRAHLUNG

Ein Mittel, das Sie garantiert ins rechte Licht rückt – und zudem für ein gutes Bauchgefühl sorgt. Infos zur Dosierung hat unser Experte parat

Was steckt dahinter? Zugegeben – dies ist keine klassische athletische Kompetenz. Und dennoch: Wer Ausstrahlung besitzt, hat es deutlich leichter, auch im sportlichen Wettstreit. Eine ganz besondere Strahlkraft kommt dem schon legendären Waschbrettbauch zu, das beweist Monat für Monat unser Cover. Doch warum eigentlich? „Ein Sixpack ist eines der sichtbarsten Zeichen für einen gesunden, leistungsfähigen Körper", sagt Camp-Coach Sven Friedrich. Er hat es schon mehrmals auf die Titelseite von Men's Health geschafft.



LIEGESTÜTZ-SCHLAG-KOMBINATION



1 Boxhandschuhe anziehen und in den Liegestütz gehen, Brust so weit wie möglich zum Boden. Ihr Partner ist eine gute Armlänge entfernt, steht aufrecht vor Ihnen und hat Pratzen umgeschnallt, die er locker neben dem Körper hält.

2 Auf Zuruf des Partners die Arme explosionsartig strecken, Beine so schnell wie möglich anhocken.
3 Zügig aufrichten und sofort in die Box-Grundstellung gehen. Der Partner zieht die Pratzen hoch, drückt sie aber erst aneinander.

4 Wenn der Partner die Pratzen freigibt, ohne Verzögerung mit der Schlaghand (rechts) zuschlagen. Gleichzeitig mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn machen – verleiht dem Punch mehr Power.
3 Runden, je 10 Wiederholungen

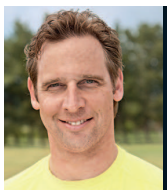
FÄHIGKEIT 2

WAHRE EXPLOSIVITÄT

Diese Komponente löst echte Feuerwerke blitzschneller Aktionen aus, vor allem im Wettkampf. Ein Kampfsportler gibt Anwendungshinweise

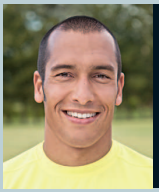
Was steckt dahinter? Der Name lässt es vermuten: Hier geht es um explosionsartige Bewegungen. Explosivität ist ein Aspekt der Schnellkraft. Das ist die Fähigkeit, den Körper, Teile davon oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen. Wer explosiv ist, kann im Grunde enorm schnell auf dieses Tempo beschleunigen. Wissenschaftlich gesprochen ist Explosivität daher die Fertigkeit, in kürzester Zeit (unter 250 Millisekunden) einen maximalen Kraftanstieg zu erreichen. Enorm wichtig ist diese Gabe bei Kampfsportlern: „Nur wer explosivkräftig schlagen kann, hat realistische Chancen auf Überraschungstreffer“, sagt Kampfsport-Profi Tim von Fintel. Ein ordentlicher Bums macht sich aber auch in anderen Sportarten bezahlt. Aufschläge, Würfe, Schüsse – je mehr Power Sie in diese Abläufe auf kleinstem Raum hineinlegen, umso schwerer kann Ihr Gegner reagieren.

Wie holt man mehr heraus? Zunächst mal: üben, üben, üben – und zwar vor allem die Dinge, bei denen Sie Tempo machen wollen. Gut sind Variationen. Beispiel Boxen (siehe oben): Die explosiven Liegestütze haben ein ähnliches Bewegungsmuster wie der anschließende Schlag. Außerdem hilft Maximalkraft-Training (siehe Fähigkeit 1): Je höher diese ist, umso höher die mögliche Explosivkraft.



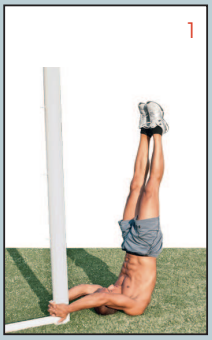
DER PROFI-TRAINER
Tim von Fintel ist Chef des Hamburger Martial-Arts-Gyms Zanshin Dojo. Der 2-malige Deutsche Meister im Ju-Jutsu leitet im Camp sämtliche Box-Einheiten.

Wie holt man mehr heraus? „Das Fundament ist ein geringer Körperfettanteil“, so Friedrich. Faustregel: Ab rund 12 Prozent wird das Sixpack sichtbar. Sie liegen drüber? Helfen Sie mit Ausdauersport nach (Fähigkeit 5). Dann geht’s an den Feinschliff – siehe rechts!



DER PROFI-TRAINER
Sven Friedrich arbeitet für uns regelmäßig als Fitness-Model. Der Sportwissenschaftler aus Heidelberg ist Personal Trainer und aktiver Triathlet. Sein Top-Kurs im Camp: Sixpack Deluxe.

BEINHEBEN FÜR PROFIS



1 Für Svens Lieblings-Bauchübung brauchen Sie einen sehr robusten Gegenstand, an dem Sie sich festhalten können – etwa einen Balken oder einen Torpfosten. Rücklings auf den Boden legen, Arme über dem Kopf strecken und Balken oder Pfosten mit beiden Händen umfassen. Dann Beine ganz gerade nach oben strecken.
2 Beine langsam und kontrolliert möglichst weit senken, ohne ins Hohlkreuz zu fallen! Zurück zum Start. Bei Kreuzschmerzen sofort aufhören. Einsteiger-Variante: Hände unters Gesäß, Beine etwa 1 Meter hoch, runter.
2 Sätze, je 5 bis 10 Wiederholungen

1211_Fitness_Labor ali.indd 65 25.10.11 18:32

FÄHIGKEIT 4

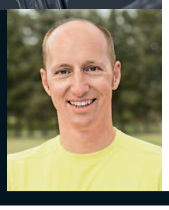
VOLLE BEWEGLICHKEIT

Ein essenzieller Inhaltsstoff für den Erfolgs-Cocktail – er erweitert Ihren Handlungsspielraum. Tipps zum Mischverhältnis liefert ein Tai-Chi-Profi

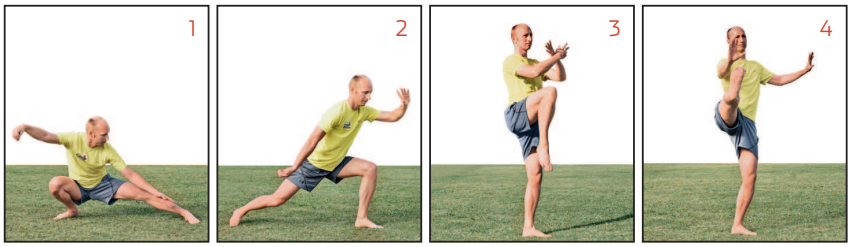
Was steckt dahinter? Aus sportmotorischer Sicht setzt sich die Beweglichkeit aus der Gelenkigkeit und der Dehnfähigkeit zusammen. Klar ist: Wer beweglicher ist, hat einen größeren Handlungsspielraum – im Alltag wie beim Sport. „Das ermöglicht fließendere und ökonomischere Bewegungen", so Fitness-Experte Oliver Gnauck. Sie können also beispielsweise leichtfüßiger laufen, effektiver schwimmen oder eindrucksvollere Fallrückzieher machen. Einschränkungen in der Beweglichkeit führen umgekehrt oft zu Fehlhaltungen, was Verspannungen und Schmerzen auslösen kann.

Wie holt man mehr heraus? Die Gelenkigkeit ist kaum trainierbar, sie ist vorwiegend durch die Form der Gelenke vorgegeben. Anders ist es mit der Dehnfähigkeit – damit ist die Elastizität der Muskulatur und des Bindegewebes gemeint. Und die lässt sich durchaus mit gezieltem Stretching verbessern. Top Alternative: langsam ausgeführte Übungen mit großen Bewegungsradien wie beim Tai-Chi. Gnauck: „Tai-Chi ist wie eine Bewegungsanalyse in Zeitlupe, es deckt Probleme in der Mobilität schonungslos auf." Eine perfekte Tai-Chi-Beweglichkeitsübung sehen Sie hier.

DER PROFI-TRAINER
Oliver Gnauck ist spezialisiert auf asiatische Trainingslehren, vermittelt diese auch im Camp. Bei der International Wushu Competition 2009 belegte der Hamburger Platz 1 im Tai-Chi.



HOHER FERSENKICK AUS DER TIEFEN HOCKE



1 Möglichst tief in die Hocke gehen und das Gewicht aufs rechte Bein bringen, linkes Bein strecken. Der linke Arm zeigt zum Fußgelenk, der rechte ist etwas oberhalb der Schultern. Das rechte Handgelenk leicht beugen. Wichtig: beide Füße dabei flach auf dem Boden lassen! **2** Gewicht nach links, Hüfte tief lassen. Aufrichten, mit rechts auf die Zehen, dann linke Hand vors Gesicht, rechten Arm nachziehen. **3** Rechtes Knie über Hüfthöhe, Bein beugen und Fuß strecken, Hände vorm Gesicht kreuzen. **4** Zum Schluss mit rechts einen Kick machen, Arme ausbreiten. *10 Wiederholungen pro Seite*

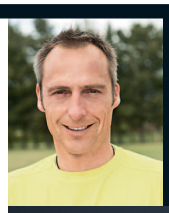
FÄHIGKEIT 5

OPTIMALE AUSDAUER

Diesen Baustein sollten Sie auf dem Schirm haben, denn er hilft nicht nur Ihrer Kondition auf die Sprünge. Ein Kardio-Spezialist klärt auf

Was steckt dahinter? Wissenschaftlich ausgedrückt ist Ausdauer die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Ermüdung. „Eine gute Ausdauer hat viele positive Effekte", sagt Kardio-Experte Roland Schrimpf. „Ihr Herz-Kreislauf-System arbeitet effektiver, das bedeutet mehr Leistungsfähigkeit bei gleicher Herzarbeit." Außerdem läuft Ihr Stoffwechsel reibungsloser, was unnötige Fettdepots abbaut. Darüber hinaus stärken Sie Ihr Immunsystem – und werden psychisch belastbarer.

Wie holt man mehr heraus? Rund 80 Prozent aller Ausdauersportler sind zu flott unterwegs. „Zwingen Sie sich zur Langsamkeit", rät Schrimpf. „Wir sind es gewohnt, alles schnell zu erledigen, und glauben, so auch konditionell weiterzukommen. Doch das ist falsch." Besser: Tempo variieren, bewusst ganz langsame Einheiten einplanen, das ist die Basis für Ausdauer-Erfolge. Einen mustergültigen Plan für Läufer finden Sie unten. Und wer sich nicht zügeln kann: Pulsuhr zur Kontrolle tragen!



DER PROFI-TRAINER
Roland Schrimpf schult für den Pulsmesser-Hersteller Polar bundesweit Sportverbände zur idealen Trainingsgestaltung. Seit 2011 ist der Lauf- und Rad-Experte auch im Camp aktiv.

6-WOCHEN-PLAN FÜR EINE BESSERE KONDITION

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
Lockerer Lauf	6 km	7 km	7 km	8 km	9 km	10 km
Fahrtspiel-Einheit	5 km	6 km	5 km	6 km	5 km	6 km
Langsamer Lauf	8 km	11 km	9 km	14 km	11 km	16 km

Lockerer Lauf = Wohlfühl-Tempo (fordernd, ohne zu überfordern); Fahrtspiel-Einheit = Tempo beliebig variieren (zwischen Sprinten und Traben); Langsamer Lauf = bewusst sehr langsames Tempo (kaum fordernd); je 1 Ruhetag zwischen den Einheiten

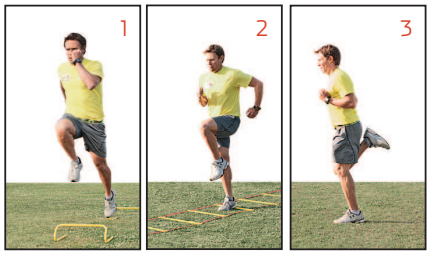
FÄHIGKEIT 6

PERFEKTE KOORDINATION

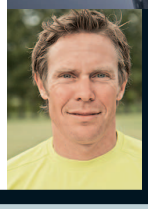
Diese Substanz bringt Sie mental auf Trab, macht dadurch technisch saubere Abläufe möglich. Ein Triathlon-Trainer erläutert die Wirkung

Was steckt dahinter? Koordination heißt Teamwork. „Muskelfasern arbeiten nie allein, sondern stets mit anderen zusammen", erklärt Cross-Triathlon-Profi und Personal Trainer Sascha Wingenfeld. „Ein gutes Koordinationsgefühl ist die Grundlage für eine saubere Technik. Das wiederum spart Kraft und unterstützt Sie in allen Sportarten, länger durchzuhalten oder mehr Gas zu geben." Die Schaltzentrale für Ihr Koordinationsvermögen: das Gehirn.

Wie holt man mehr heraus? Ziel eines Koordinationstrainings ist es, dem Gehirn beizubringen, Muskeln zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Ausmaß einzusetzen. „Es kann zwar auch körperlich anstrengend sein, ist aber in erster Linie Mentaltraining", sagt der Fachmann. Perfekt zur Schulung der Koordination sind die Übungen vom Lauf-Abc (siehe rechts). „Die bewusste Übertreibung einzelner Laufphasen hilft dem Hirn, automatisch einen idealen Ablauf zu konstruieren."

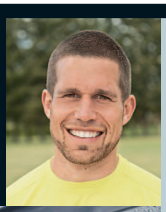


KOORDINATIONS-PARCOURS
Dieser Zirkel besteht aus 3 Stationen (10 Durchgänge).
1 Sprunglauf: 10 Hürden im Abstand von etwa 1 Meter aufstellen. Mit Sprungschritten zügig rüber, vorderes Knie hoch, Unterschenkel locker lassen, hinteres Bein strecken.
2 Skippings: Nutzen Sie am besten eine Koordinations-Leiter (8 Meter). 3 Mini-Schritte pro Feld, nur mit Zehen und Fußgelenk abdrücken. Je schneller, desto besser.
3 Anfersen: Fersen auf einer Strecke von 20 Metern leicht trabend zum Gesäß ziehen. Nur Unterschenkel bewegen!



DER PROFI-TRAINER
Sascha Wingenfeld ist Profi im Cross-Triathlon und Leiter einer Sport-Coaching-Agentur. Im Camp kümmert sich der Mann aus der Rhön um die Lauf-, Schwimm- und Bike-Einheiten.

DER PROFI-TRAINER
Volker Nagel zählt zu den besten Ausbildern für das neuartige TRX-Training (rechts unten zu sehen). Der Münchener sorgt dafür, dass auch im Camp alle richtig in den Seilen hängen.



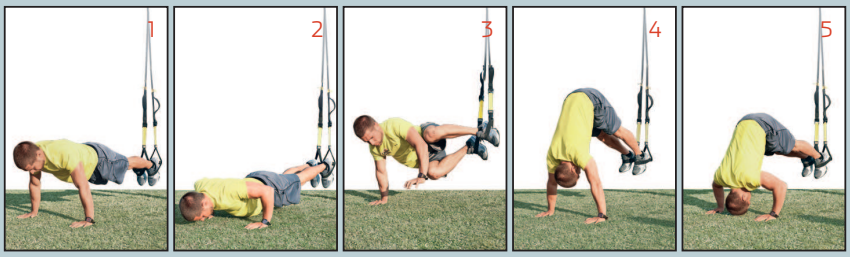
FÄHIGKEIT 7

TOP KÖRPERSPANNUNG

Hierbei handelt es sich um ein Element, das besonders Ihrer Statik zugute kommt. Spannende Gebrauchsinfos – direkt vom Experten

Was steckt dahinter? Permanent unter Spannung, aber nicht angespannt – so lautet das Geheimnis einer guten Körperspannung. „Genau genommen ist es die Fähigkeit, möglichst viele Muskelketten gleichzeitig zu aktivieren, von den Zehen- bis in die Fingerspitzen", erklärt Personal Trainer Volker Nagel. Die Folge: eine perfekte Körperhaltung – in Ruhe wie auch in Bewegung. „Besonders entscheidend für eine hohe Körperspannung sind die tief liegenden Muskelfasern", sagt der Experte.

Wie holt man mehr heraus? Am besten mit so genanntem propriozeptivem Training. „Es zielt darauf ab, die eigene Wahrnehmung zu sensibilisieren", sagt Nagel. Die angesprochenen Sensoren des Körpers werden auch als Propriozeptoren bezeichnet. Entsprechende Übungen bringen den Körper gezielt immer wieder aus der Balance – und forcieren so tausende kleiner Ausgleichsbewegungen. Gute Hilfsmittel: Wackelbretter, Luftkissen oder, wie unten, ein Schlingen-System.



SCHLINGEN-TRAINING
1 Füße in die Beinschlaufen des Schlingen-Trainers hängen, in den Liegestütz gehen. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Gerade.
2 Brust möglichst weit senken, Becken nicht absacken lassen.
3 Arme strecken, dann linken Arm heben, Oberkörper drehen und Knie zum linken Ellenbogen ziehen.
4 Zurück in Position 1, danach das Gesäß möglichst weit nach oben.
5 Abschließend Arme beugen und strecken. Rücken gerade halten.
6 bis 8 Wiederholungen pro Seite

1211_Fitness_Labor ali.indd 67 25.10.11 18:30

FÄHIGKEIT 8

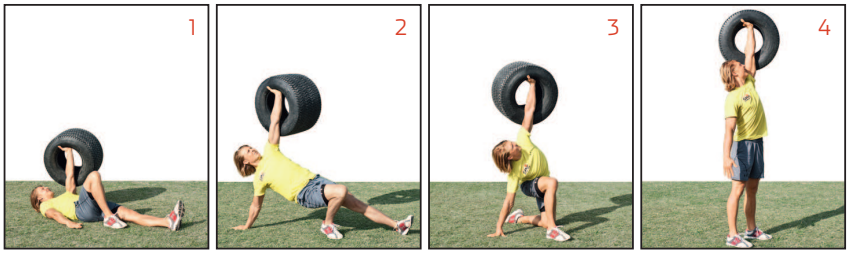
HÖCHSTE STABILITÄT

Ein Auszug aus der Kernphysik: Hier dreht sich alles um die Energie aus Ihrer Körpermitte. Die Expertise dazu steuert unser Crossfit-Mann bei

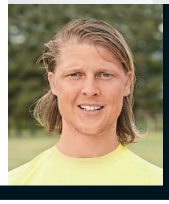
Was steckt dahinter? Stabilität und körperliche Robustheit sind vor allem das Ergebnis einer starken Rumpfmuskulatur. „Der Rumpf ist die tragende Säule des Körpers. Er stellt sicher, dass die Kraft der Arme und Beine perfekt in Bewegungsenergie umgewandelt werden kann", so Camp-Coach Andi Glowik. Weiterhin schützt ein starkes Muskelkorsett rund um die Hüfte Ihre inneren Organe.

Wie holt man mehr heraus? Im Mittelpunkt steht das Training von Bauch und unterem Rücken. Isolierte Übungen, beispielsweise Crunches, bringen für die Rumpfstabilität jedoch wenig. „Sinnvoller sind Bewegungen, bei denen die Körpermitte möglichst umfassend gefordert wird", sagt der Experte. Beispiele: Seit- und Unterarmstütz-Varianten – oder Glowiks hier gezeigte Lieblings-Übung.

LANGSAMES AUFRICHTEN MIT EINEM LKW-REIFEN (TURKISH GET-UP)

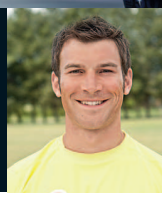


1 Rücklings hinlegen, linkes Bein strecken, rechtes anwinkeln. Den Reifen mit links greifen, linken Arm gerade nach oben strecken. So sollte der Arm möglichst die ganze Zeit gehalten werden. Auch der Rücken bleibt stets gestreckt! **2** Oberkörper heben, dann rechte Hand hinterm Kopf abstützen, den rechten Arm strecken, Hüfte hoch. **3** Linkes Bein beugen, unter dem Körper durch, Knie aufsetzen. Den Oberkörper nach rechts beugen. **4** Kontrolliert komplett aufrichten. *6 bis 8 Wiederholungen pro Seite*



DER PROFI-TRAINER
Andi Glowik ist Ernährungs-Coach und schult für den Sportfood-Hersteller Powerbar. Er liebt das intensive Training mit bizarren Tools. Spezialgebiet des Münchners im Camp: Core Stability.

DER PROFI-TRAINER
Moritz Tellmann war bereits mehrmals auf unserem Cover. Im Camp ist der Mediziner und Personal Trainer aus Essen vor allem für seinen extrem harten XL-Arm-Kurs berühmt.



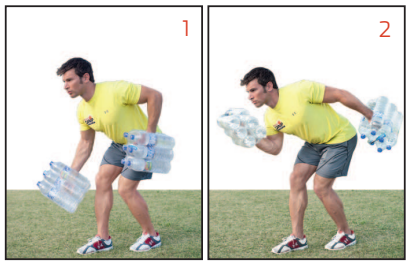
FÄHIGKEIT 9

ECHTE SCHLAGFERTIGKEIT

Zum Abschluss kommt der Hammer: ein Power-Konzentrat für mehr Durchsetzungskraft! Die Angaben zum Wirkstoff – aus Expertenhand

Was steckt dahinter? Vor allem zwei Muskeln: Bizeps und Trizeps. „Kräftige Oberarme sind das markanteste Symbol männlicher Stärke", sagt Fitness-Profi Moritz Tellmann. Im Büro oder auf dem Sportplatz: Wer starke Arme hat, der wirkt selbstbewusster und kann sich fast überall besser durchsetzen.

Wie holt man mehr heraus? Dicke Schwingen hin oder her: Generell sind die Arme eine extrem kleine Muskelgruppe. „Umso wichtiger ist es, beim Training ständig neue Griffe und Hilfsmittel auszuprobieren", erklärt Tellmann. Wussten Sie, dass ein Sechser-Träger Wasser der perfekte Hantel-Ersatz ist? Probieren Sie es gleich mal aus – mit der Übung rechts!



BIZEPS-TRIZEPS-KOMBO

Sie brauchen 2 verschweißte Sechser-Packs. Hände zwischen die 1,5-Liter-Flaschen stecken, los geht's!
1 Schrittstellung, leicht vorbeugen, den rechten Arm strecken, linken mit hohem Ellenbogen anwinkeln.
2 Jetzt rechten Arm beugen und den linken strecken.
2 Sätze pro Seite, je 6 bis 15 Wiederholungen

ÜBUNGSFOTOS UND PORTRÄTS: STEFAN VOLK; SETBAU: NILS EMDE/CHOCOLAT-SETS.DE

JETZT BUCHEN

TREFFEN SIE DIE PROFIS
Raus aus dem Labor – und ab in die Sonne Spaniens! Auch 2012 können Sie wieder zusammen mit unseren Top-Coaches im Men's-Health-Camp trainieren, diesmal geht es nach Andalusien. Jeden Tag haben Sie die freie Auswahl aus 35 Kursen – von Beach-Sport bis Manager-Boxen. Das Allerwichtigste: Wirklich jeder Mann kann mit in das Camp, egal wie alt oder wie fit er ist!

Wo? Sancti Petri/Cádiz (am Atlantik)
Wann? 13.–20. oder 20.–27. April
Wie viel? Die Bestform-Woche inklusive Flug, Übernachtung im 4-Sterne-Hotel und Vollpension gibt es bereits ab 1097 Euro.

Men'sHealth CAMP

Alle Infos zu unserem **Fitness-Trainingslager** finden Sie unter **camp.MensHealth.de**

1211_Fitness_Labor ali.indd 68 25.10.11 18:29