

# Wir schocken deinen Body!

Das Schokoteam kämpft für euch an vorderster Fitness-Front gegen Faulheit, Langeweile und überschüssige Pfunde



Die Military-PT-Truppe vor dem Start...  
Fotos: Body-Shock und Ich-will-keine-Schokolade

Die Weihnachtsgänse (oder Tufowürste) sind verschlungen, die Nikoläuse haben ihren Dienst als schokoladiger Freudenstender getan und auch die Feuerzangenbowle hat uns gemundet. Was folgt, ist der ernüchternde Blick auf die Skala der Personenwaage. Ach du Schreck, es war doch nicht bloß eine optische Täuschung. Es ist wahr, da sind 5 Kilo mehr, die sich klammheimlich an dir festgesetzt haben. Nachdem der erste Schock überwunden ist, bleibt die Frage "Wie bekomme ich die wieder weg?". Da wir vom Schoko-Team auch nur Menschen sind, blieb uns dieses Szenario auch nicht erspart. Grund genug, uns als "lebende Testkarnickel" im Dienste der Forschung für Fitness und Kondition zur Verfügung zu stellen.

## Aller Anfang ist schwer



Kate und Julio  
...die Trainer unserer Wahl.

Gesagt getan. Wir grübelten also, wie und vor allem wo wir unsere überschüssigen Pfunde loswerden könnten. Als wir uns schon fast mit dem Gedanken abgefunden hatten, den Rest unseres Lebens als menschliche Presswürste verbringen zu müssen, kam unser lieber Jens und erzählte uns von der Kampfkunst-Schule „Body-Shock“. Dort gäbe

es neben dem Unterricht in verschiedenen Kampfkünsten auch das sonntägliche „Military PT“, das für unsere Zwecke bestimmt wie geschaffen sei.

Der Name „Military PT“ liesse zwar darauf schliessen, dass diese Art des Trainings einige militärischen Elemente habe, aber Jens (als ehemaliger Zivilist) versicherte uns, dass dies nur solche seien, die den Spass am Trainieren steigern. Das Training selbst sei auch genau richtig, um den inneren „Schweinehund“ zu überwinden und ein gewisses Maß an Kampfgeist zu entwickeln.

Wenn ihr euch nun fragt, was das mit Abnehmen zu tun hat, sei euch versprochen, dass ihr wahrscheinlich noch nie

in euerem Leben soviel Kalorien in so kurzer Zeit verbrannt habt, wie bei diesem Training! Doch seht selbst...

## Sonntag, Regen, 4°C und Joggen?

An einem verregnetem Sonntagmittag (Temperatur ca. 4°C) um 13:00 Uhr trafen wir uns alle bei „Body-Shock“, um der Sache mal auf den Grund zu gehen. Nachdem wir von Julio, dem Besitzer vom „Body-Shock“, und Kate, seiner Frau, begrüßt wurden, zogen wir uns erst um, machten ein paar Fotos für den Artikel und liefen dann langsam in der Siemensstrasse Richtung Schiffenberg los. Wir joggten jedoch nicht als wilder Haufen durch, sondern vielmehr in 2-er Reihen hintereinander her. Nachdem dann der nahegelegene Wald erreicht war, kam auch schon die erste Überraschung. Julio begann etwas vorzusingen und die anderen sangen es nach. Die Texte waren zum Glück schön einfach („Hey-oho-ha-ha-ha“), so dass man den größten Teil seiner Aufmerksamkeit darauf verwenden konnte, den Pfützen auszuweichen. Ein Hauch von Army-Feeling beflügelte uns und wir stimmten enthusiastisch in den Gesang ein. Auch der mitgeführte Rucksack in Tarnfarben und die Gewichtsweste, welche ständig den Träger tauschten, riefen bei einigen von uns alte Erinnerungen an Bundeswehr-Zeiten hervor. Unterwegs trafen wir immer wieder recht verwirrt schauende Spaziergänger, die jedoch nach den Guten-Tag-Wünschen von uns sichtlich freundlich und erleichtert zurück grüßten.

## Zwei tragen, einer genießt



Huckepack ...sieht der Wald gleich schöner aus!

Nachdem wir ein gutes Stück in den Schiffenberger Wald hinter dem Phil II gelaufen waren, kam die erste „Spezial-Übung“: Je zwei Leute bilden mit ihren Armen einen Sitz für den glücklichen Dritten, der sich dort hineinsetzen und tragen lassen

durfte. Natürlich währte das Glück nicht lange, denn nach 20-30 Schritten wurde getauscht, so dass jeder einmal durch die Prärie getragen wurde die Gelegenheit hatte, die Bäume ringsum entspannt zu bewundern. Diese Übung zog sich so lange, bis wir ca. 250 Meter weit den Berg hinauf zu einer Stelle kamen, die vermutlich jedem bekannt ist, der jemals beim PT mitgemacht hat. An dieser Stelle ist nämlich ein Ast, der sich wunderbar für Klimmzüge eignet und dafür auch bei jeder Tour missbraucht wird.

## Spaß mit Ast, Baum und im Wald

Aber bevor wir dazu kamen, wurde erst einmal kurz verschnauft und eine andere Übung gemacht: Zwei in einem Abstand einer Armlänge auf dem Boden liegende Baumstämme wurden dazu genutzt, um breitbeiniger Weise eine Art Liegestütz zu vollbringen.

Alle, die keinen Platz mehr auf den Baumstämmen gefunden haben, konnten sich in der Zeit mit dem oben genannte Ast vergnügen, indem sie dort „negative Pull-Ups“ (Klimmzüge, bei denen man sich langsam nach unten ablässt, um die Muskeln über die ganze Armlänge zu beanspruchen) machten.

Als nächstes ließ uns Julio ein Stück querfeldein durch den Wald spurten, was eine riesen Gaudi war, weil es sehr lustig aussah, wie die anderen Kollegen durch den Wald „eierten“. „Autsch!“, hätte ich doch statt zu lachen lieber nach vorne gesehen, dann wäre mit die Beule, die mir dieser



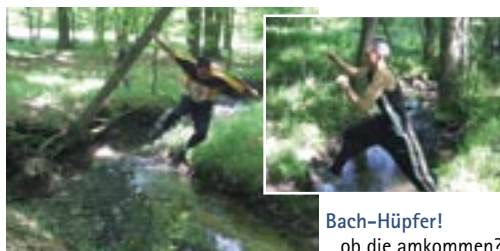
Naturnahe Liegestütze  
...bis zum Ende und noch ein paar mal weiter!



Klimmzüge! Julios Devise:  
...lieber zwei richtige mit „langen“ Armen als fünf schnelle, die nichts bringen.

falschplazierte Baum verpasst hat, vielleicht erspart geblieben!

Welt, aber Übung macht ja bekanntlich den Meister und das nächste Mal schaffen wir es vielleicht auch...



Bach-Hüpfen!  
...ob die ankommen?

Die nächste Herausforderung bestand darin, im Zickzack über einen Bachlauf zu springen. Zum Teil an Stellen, an denen man normalerweise der gesunde Menschenverstand gesagt hätte, man sollte lieber die nächste Brücke aufsuchen... aber der Verstand hat ja dummerweise schon vor 25 Minuten schlappgemacht. Aber wenn man dann erstmal das andere Bachufer erreicht hat, merkt man, dass man doch zu mehr im Stande ist als man sich üblicherweise zutraut. Langsam merkt man die Anstrengungen deutlich in den Knochen und die Beine werden schwer, aber da muss man nun durch. Ausserdem spornen einen die anderen Teilnehmer immer wieder an. Es ist einfach ein schönes Gefühl, wenn man in der Gruppe gegen den inneren Schweinehund kämpft und merkt, dass es den anderen genauso geht wie einem selbst.

### Einfach zuviel Beton im Weg

Als letztes Hindernis stand auf dem Unigelände noch eine ca. 2,30m hohe Betonwand zwischen uns und dem Ziel, dem Body-Shock-Hauptquartier, in dem die Duschen warten! Diese Mauer galt es zu überwinden. Und das war nicht grade die einfachste Sache der



2,30 Meter Beton...  
Wir haben gekämpft wie die Großen!

### Kaputt und glücklich!

Nach fast 2 Stunden ist das Training vorbei und man fühlt sich - zumindest als Anfänger - recht platt, aber gleichzeitig auch wie ein Held, weil man es geschafft hat. Und das ist auch eines der Hauptziele diese Trainings: den Willen zu stärken. Natürlich kommen auch die Muskeln bei diesen Anstrengungen nicht zu kurz. Auch wenn die Beschreibung des Trainings für manche eher abschreckend klingen mag: Es ist nur zu empfehlen, denn es macht viel Spaß und bringt einiges für die Fitness. Niemand verlangt von einem etwas, das man nicht will oder kann. Ausserdem geht es nicht darum, dass du beim ersten Mal 50 Liegestütze machst oder 10km läufst. Wenn du glaubst, du kannst nur 2 Klimmzüge schaffen und du machst dann doch 3, dann hast du schon etwas geschafft: nämlich dir selbst bewiesen, dass du mehr kannst, als du denkst.

Jeder macht da was er kann und wird über Wochen hinweg fit gemacht. Julio, der Trainer, ist durch seine Zeit bei der US-Navy (unter anderen bei den Navy-Seals) und bei der US-Army sehr qualifiziert und wir fühlten uns jederzeit gut aufgehoben. Auch die anderen Teilnehmer sind sehr nett und hilfsbereit. Alles in allem ist es eine schöne Sache die „Body-Shock“ anbietet. Wir haben versucht hier einen Umriss des Trainings darzustellen und es euch ein wenig näher zu bringen. Aber jedes Training läuft anders ab: Julio lässt sich ständig neue Sachen einfallen und auch von den Begebenheiten in der Umgebung inspirieren. So kommt es auch schon mal vor, dass man Bäume



Glücklich im Ziel!

...so sieht man aus, wenn man fast 2 Stunden kreuz und quer durch den Schiffenberger Wald gejoggt ist.

hochklettert, sich an Wegschranken vergnügt oder baumstämme von A nach B trägt.

### Macht mit!

Wir können hier natürlich nicht alles vorstellen, aber das könnt ihr ja auch sehr gut selber herausfinden, indem ihr einfach mal Sonntags um 13:00 Uhr am Body-Shock in der Siemensstrasse in Giessen vorbei schaut und mitmacht. Das einzige was ihr braucht sind Laufschuhe und Kleidung, die ein bisschen dreckig werden darf. Kosten? Keine! Die ersten zwei Teilnahmen sind kostenlos! Allerdings solltet ihr keine absoluten Sportmuffel sein, denn 10 Minuten Joggen am Stück kommen öfters vor. Aber das schafft doch fast jeder! Wir werden sicherlich noch oft dabei sein und wer weiß, vielleicht seht ihr ja bei der nächsten „Raid Gauloises“ ein paar Uner-schrockene mit orangenen T-Shirts vom Schoko-Team vorneweg laufen. ;-)



Kaputt?!  
Es ist schön zu sehen, dass sogar Kate nach dem Training noch kaputt ist! Obwohl sie nur im Notfall eins ausfallen lässt...

### Infos:

Body-Shock, Siemensstraße 18, 35394 Gießen  
Internet: [www.thebodyshock.com](http://www.thebodyshock.com)

### Sehr kreativ!

Das Body-Shock-Team ist immer sehr einfallsreich, wenn es darum geht, sich Übungen mit irgendwelchen rumliegenden oder rumstehenden Dingen auszudenken!



**Happy Hour Zeiten:**  
Mo.-Fr.: 7°-12° + 19°-23° Uhr  
Sa.: 7°-12° + 18°-23° Uhr  
So.: 9°-23° Uhr

**VIP-Suncard-Kunden haben ganztags Happy Hour!!!**

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Samstag 7°-23° Uhr  
Sonn- und Feiertag 9°-23° Uhr

## City Sun Linden GmbH

Robert-Bosch-Str. 6 · 35440 Linden · Tel. 06403 / 78203