



## Presseinfo | JOHN & JANE'S Powerbase: 7 Powertipps von Alex Hipwell

Liebe Redakteurinnen und Redakteure, liebe Fitness-Fans,

JOHN & JANE'S Powerbase bietet High Intensiv Intervall Training mit unterschiedlichen Equipment an. In den 45- oder 60-minütigen Bootcamp Workouts bringen die besten Trainer der Stadt sowohl Anfänger als auch Profis an ihre Grenzen und darüber hinaus. Motivierende Sounds, innovative Lichtkonzepte und jede Menge Spaß machen jedes Workout zu einem besonderen Trainingserlebnis! **Alex Hipwell**, Coach der JOHN & JANE'S Powerbase, verrät ihre **sieben persönlichen Power-Tipps** für das Workout und mehr Energie im Alltag.

### 1. Starte mit einem kraftvollen Training in den Tag

Das Bootcamp in JOHN & JANES Powerbase ist für mich der perfekte Kick-Start in einen positiven und energiegeladenen Tag. Immer abhängig davon, wie ich mich morgens fühle, starte ich an einigen Tagen sogar auf nüchternen Magen mit dem Training. Wer morgens sowieso schon unter Kreislaufproblemen leidet, sollte auf Nüchterntraining aber unbedingt verzichten!

### 2. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel für einen starken Körper und Geist

Finde eine Routine, die zu deinem Lebensstil passt. Je nach individuellem Ziel ist drei bis vier Mal Training in der Woche wünschenswert. Am besten findest du einen guten Mix aus Kraft und Ausdauer. Regeneration wird oft vernachlässigt, spielt aber auch eine wichtige Rolle, damit der Körper leistungsfähig bleibt. Ich empfehle zudem mindestens einmal pro Woche einen Mix aus Mobility, Yoga und Stretching. Lass dich auch im Urlaub auf keinen Fall von deiner Trainingsroutine ablenken. Die Kombination aus meinen drei Lieblingsübungen aus dem JOHN & JANE'S Bootcamp sorgt für mich persönlich dafür, dass mir das Eis im Urlaub noch viel besser schmeckt.

### 3. Die Powerkombi für einen starken Body: Burpees, Kniebeugen & Liegestütze

Ich persönlich kann wirklich nicht mehr ohne Burpees leben. Ich hasse sie einerseits, weil sie nie einfacher werden. Aber sie machen mich sowohl mental als auch physisch stärker. Sie sind ein großartiges Ganzkörpertraining und verbessern auch die Kondition. Diese drei Übungen sind Teil des Bootcamps der JOHN & JANE'S Powerbase und meine Empfehlung für ein effektives Workout zu Hause: 5 Burpees, 10 Kniebeugen und 15 Liegestütze – Wie viele Runden schaffst du in sieben Minuten? ;-)

### 4. Persönliche Trainingsziele steigern Kraft und Leistungsvermögen und helfen, intensive Extra-

## **Minuten durchzuziehen**

Meine größte Trainingsmotivation ist es, mir immer vor Augen zu führen, warum ich beim Training bin. Mich beflügelt es, mich gut und attraktiv zu fühlen und besser zu werden als noch gestern. Blicke vor dem Training noch einmal in den Spiegel, um dich daran zu erinnern, dass du aus einem ganz bestimmten Grund in diesen Kurs gekommen bist. Erinnere dich immer wieder an dein Ziel und du wirst ganz sicher 100% geben wollen. Denke gerade in den letzten Minuten immer daran, dass du immer noch mindestens 30% Reserven hast, wenn du denkst, du kannst nicht mehr. Fordere deinen Körper heraus und schöpfe alle Kraftreserven aus.

## **5. Bootcamp-Training verhilft zu einem positiven Körpergefühl und einer starken Ausstrahlung**

Ganz klar – jeder hat persönliche Grenzen und vor allem gute und schlechte Tage. Ich auch. Das Bootcamp gibt dir Tag für Tag die Möglichkeit, dich selbst herauszufordern, dich besser kennenzulernen und auch zu optimieren. Wir haben eine tolle Community, die sich auch gegenseitig antreibt, aber du ganz allein bestimmst dein individuelles Tempo und die Intensität. Ich selbst bin der Antrieb meines Trainings und das ist auch schon der Schlüssel zu meiner positiven Energie und Denkweise. An schlechten Tagen raffe ich mich auf, um mich danach besser zu fühlen. Und das hilft. Wenn ich mein Bestes gebe, fühle ich mich innerlich und äußerlich stark. Bootcamp ist das perfekte Training um sich sowohl körperlich als auch mental zu stärken, weil du den ganzen Körper effektiv trainierst und an deine Grenzen gehst.

## **6. Die richtige Musik gibt beim Training zusätzliche Energie**

Du kannst Musik zum Trainieren nutzen, um länger durchzuhalten und mehr Leistung zu bringen. Finde deine persönliche Auswahl, die dich antreibt, den inneren Schweinehund zu besiegen. Ich liebe es außerdem im Kurs laut zu singen; auch wenn ich unterrichte. Meine Lieblingsmusik ist französischer Hardcore Hip-Hop – allerdings nur, wenn ich alleine trainiere.

## **7. Starte lieber heute als morgen mit dem Training!**

Die größte Motivation ist es, Ergebnisse zu sehen und vor allem zu spüren. Lebe im Hier und Jetzt und beginne heute mit dem Training. Morgen ist schon deine erste Ausrede und du musst stärker sein als deine Ausreden.

Hier geht es zum vollständigen Trainingsangebot mit allen Bootcamp Workouts der Powerbase. Die aktuelle Pressemitteilung zum Studio des neuen Boutique-Fitnesskonzepts JOHN & JANE'S und hochauflösendes Bildmaterial stehen unter diesem Link zum Download bereit. Bei Bildwünschen zu bestimmten Trainingsabläufen und allen sonstigen Fragen stehe ich jederzeit gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße  
Natalie

## ÜBER JOHN & JANE'S POWERBASE

Mit JOHN & JANE'S bringt die RSG Group Boutique Fitness als internationalen Sport und-Lifestyletrend nach Deutschland. Die urbane Premium Linie vereint mit SOULBASE (Yoga, Pilates, Barre) und der POWERBASE (Bootcamp) zwei verschiedene Workout- und Studiokonzepte in einer Marke. In der POWERBASE treffen einzigartige Gruppenworkouts mit ausgewähltem Trainings-Equipment auf ein urbanes und modernes Studiodesign. Auf die Mitglieder warten bis zu 60 Minuten kraftvolles High Intensity Training. Für die Extra-Motivation sorgen die bekanntesten

Trainerpersönlichkeiten der Stadt, darunter auch Bootcamp-Headcoach Erik Jäger oder Trainerin Alex Hipwell.

Adresse

The Reed

Karl-Liebknecht-Str. 13

10119 Berlin

—

**NATALIE WUNSCH**

**Agentur muxmäuschenwild**

**PR | Events | Marke**

Office Berlin: Naunynstr. 38, 10999 Berlin

Phone: +49 30 755 66 794

Mail: [natalie.wunsch@muxmaeuschenwild.de](mailto:natalie.wunsch@muxmaeuschenwild.de)

Web: [www.muxmaeuschenwild.de](http://www.muxmaeuschenwild.de)