

DRÖGES HANTELSTEMMEN IM STUDIO WAR GESTERN – IN DIESER FITNESSSAISON TAUCHST DU EIN UND AB IN VIRTUELLE WELTEN UND TRAINIERST ZU LIVE-DJ-ACTS! WIR ZEIGEN DIE FANTASTISCHEN NEUEN STUDIOTRENDS

TEXT KATHARINA KLEIN

D

er Weltraum. Unendliche Weiten, fremde Galaxien. Was wie der Beginn der Kultserie „Raumschiff Enterprise“ klingt, ist inzwischen Teil einer ganz realen (Fitness-)Welt geworden, für die du nicht mehr Lichtjahre dich das All reisen musst. Denn das Unbekannte wartet im Studio um die Ecke!

Wir zeigen hier vier neue, angesagte Kursprogramme, bei denen du etwa in eine virtuelle Realität eintauchst und durch fiktive (Weltraum-)Städte mit atemberaubenden Aussichten radelst oder sogar Aliens wegboxt. 270-Grad-Leinwand-Projektionen und LED-Technik lassen dich das virtuelle Erlebnis als real erleben, weshalb du noch mehr Gas gibst, ohne die Anstrengung wahrzunehmen.

Bei anderen Kursangeboten und Studiokonzerten gibt es neben visuellen Eindrücken auch ordentlich was auf die Ohren – nämlich perfekt aufs Training abgestimmte musikalische Untermauerung. Denn wissenschaftliche Studien belegen, dass Musik während des Trainings die Leistungsfähigkeit steigert. Und fette Beats von Live-DJs geben dir beim Workout in clubähnlich designten Studios das Gefühl, du würdest gerade auf der Tanzfläche abrocken, statt hart an deinem Body zu arbeiten. So kann die Studiosaison beginnen!



MUCKE FÜR DIE MUCKIS Live-DJs im Studio geben dir während deiner Trainingssession das Gefühl, im Nachtclub zu sein

IMMERSIVE FITNESS, FIT ONE, HAMBURG

DAS TOMORROW-TRAINING MIT DIGITALEN KULISSEN & GEGNERN

Hier wird es spacig! Immersive Fitness, das neue Kursformat von Reebok und Les Mills, baut auf dem Phänomen sogenannter Exergames auf – der Verbindung von Technologie und Videospiele mit Fitness und Aktivität. Trainiert wird in einem Studio-Set-up innerhalb einer 270-Grad-HD-Videoprojektion

mit synchronisierten Licht- und Soundeffekten. Aktuell stehen drei Workouts zur Auswahl: Im Rahmen von „The Trip“ kannst du auf dem Spinningbike die Flanke eines Gletschers erklimmen, über heiße Lava fahren oder durch ein Velodrom sprinten, während du beim Tanzen

gemischt mit Yoga („Bodyjam/Bodybalance“) in einen dunklen Raum abtauchst, in dem eine Discokugel für unbeschwerten Rausch sorgt. „Bodycombat“ dürfte vor allem Science-Fiction-Fans gefallen: Ein Raumschiff bedroht die Erde und muss per Kampfsport-Moves außer Gefecht gesetzt werden.

NICHT VON DIESER WELT Vor einer Leinwand mit 270-Grad-Projektion radeln die Teilnehmer durch virtuelle Welten

DIE FITNESS-

FOTOS: DANIEL JUNGE

REVOLUTION

CLEVERE KOMBI
Einheiten auf dem
Laufband wechseln mit
High-Intensity-Kraft-
training mit Geräten

URBAN HEROES MÜNCHEN, HAMBURG, FRANKFURT, DÜSSELDORF

HOCHINTENSIVES WORKOUT MIT ABWECHSLUNG

Bis zu 1000 Kalorien in unter einer Stunde verbrennen? Das verspricht das 50-minütige Ganzkörpertraining bei Urban Heroes – das im Rahmen seines Design-, Licht- und Musikkonzepts HIIT-Sessions mit der impulsiven Atmosphäre eines Nachtclubs verbindet. In den Workouts wechseln sich Cardioeinheiten auf dem Laufband mit High-Intensity-Krafttraining mit Geräten und dem eigenen Körpergewicht ab. Dieser Mix bringt den Körper an seine Grenzen, um dein Herz-Kreislauf-System zu stärken, die Fettverbrennung

zu beschleunigen und die Muskulatur aufzubauen. Statt greller Neonröhren sorgen außerdem rot-blaue, gedämpfte Lichter für eine mitreißende Clubatmosphäre. Betreut wird das Workout durch qualifizierte Fitnesstrainer, in einer Gruppe trainieren pro Session maximal 20 Personen. Die Gewichte und die Laufbandintensität werden je nach Fortschritt der Kursteilnehmer gewählt. Nach dem Workout kannst du deine geleerten Energiespeicher an der „Movers & Shakers Bar“ mit leckeren Proteinshakes wieder auffüllen.

JOHN REED FITNESS MUSIC CLUB, BONN

INSPIRIERENDE DESIGNSTILE UND WORKOUTSESSIONS IN CLUBATMOSPHERE

Hier ist der Name Programm! Denn du trainierst zu modernen Clubmusic-Beats in styli-scher Atmosphäre – Musik ist nämlich das zentrale Element in jedem John Reed Club, der aus dem Haus der Fitnessclubkette McFit stammt. Für die richtige Auswahl sorgt eine haus-eigene Musikredaktion, die die Playlists passgenau den Trainingssituationen zuordnet und je nach Tageszeit (morgens so-

tere Musik, abends pushende Beats) und Trainingseinheit für die richtige Stimmung sorgt. An zwei Tagen pro Woche finden Musik-events statt, zu denen DJs im Rahmen von Liveacts auflegen. Und auch beim Innendesign schlägt moderner Style muffige Studioeinrichtung. Einflüsse exotischer Kulturen, Design-elemente historischer Epochen und Street-Art urbaner Metropolen prägen den Club – gemixt

mit allen möglichen Farben, Formen und Materialien. „Unser Studio soll an das Penthouse eines Weltreisenden erinnern – jeder Raum ist anders gestaltet, die Trainierenden sollen sich hier wie zu Hause fühlen“, sagt Pressesprecherin Stefanie Maier. Der erste Club in Deutschland hat im Juli in Bonn eröffnet. Weitere in Deutschland und Europa sind bereits für diesen Herbst geplant.

HOME SWEET HOME
Das Studio mit Pent-houseflair soll dir beim Training ein Gefühl von Zuhause vermitteln



PREIS & LEISTUNG

**GALAKTISCH GUT – UND GEHT OFT
AUCH OHNE MITGLIEDSCHAFT!**

RIDE BERLIN Einziges Studio in Berlin, keine Mitgliedschaft nötig, ein Ride kostet 26 Euro. Pro Woche werden im Studio 31 Rides angeboten. Kurse buchbar über die Website, App oder Telefon. Infos: www.ride-berlin.com

URBAN HEROES Preis pro Einzelstunde 25 Euro, keine Vertragsbindung nötig. Aktuell gibt es Studios in Hamburg, Frankfurt am Main, Düsseldorf und München. Infos: www.urbanheroes.com

JOHN REED FITNESS MUSIC CLUB Ab 20 Euro pro Monat bei 24-monatiger Mitgliedschaft, Sonderkonditionen für McFit-Mitglieder. Infos: www.johnreed.fitness

IMMERSIVE FITNESS Wird aktuell deutschlandweit einzigartig im Kursprogramm des Fit One in Hamburg angeboten. Mitgliedschaft inklusive Les-Mills-Kursprogramm ab 28 Euro pro Monat. Infos: www.fit-one.de



**IM DUNKELN KEIN
MUNKELN** Ablenkung
unmöglich – denn
der Raum ist nur mit
Kerzen ausgeleuchtet



RIDE BERLIN

**IN CLUBATMOSPHERE RICHTIG GAS GEBEN:
HIER KOMBINIERST DU DEINE SPINNINGEINHEIT
MIT HANTELN UND HEISSER MUSIK**

„Ride hard. Feel good!“ So lautet

Betreibern zufolge erlebst du hier den „Ride deines Lebens“. Deshalb ist das Spinningbike natürlich auch die Grundlage für das 50-minütige High-Intensity-Ganzkörper-Workout. Doch beim reinen Radeln bleibt es nicht: Kombiniert wird die Session mit Kraftübungen und Power-Hanteltraining direkt auf den Bikes – begleitet von mitreißender Musik. Intensives Ausdauertraining und schweißtreibendes Krafttrain-

ning verschmelzen zur Fitnessparty. Weiterer Clou, der aus hartem Training eine lässige Clubszenerie zaubert: Du trainierst in einem abgedunkelten Raum, der nur mit Kerzen ausgeleuchtet ist. Wer regelmäßig zum Ride kommt, kann online vorab bereits ein bestimmtes Fahrrad buchen und auch schon die Playlist des Trainers für die Session einsehen – und findet dann sein passend eingestelltes Rad vor.

das Motto des Berliner Full-Body-Spinningstudios, das erst im März dieses Jahres eröffnet hat. Den

PARTY FÜR DIE FITNESSLUST

ALLROUNDER



READY FOR ANYTHING

DAMENMODELL:
LAILA
NUBUK 55

