

Workout meets Clubbing

Ins Studio mit 24-monatiger Vertragsbindung und Warteschlangen an den Geräten? Das geht jetzt auch anders: In schicken **Fitness-Boutiquen** bucht man die Kurse einzeln und trainiert in kleinen Gruppen. BRIGITTE-Redakteurin Daniela Stohn checkte ein



Trainieren wie in der Disco bei „Urban Heroes“ (oben). Unten: Spinning bei „Becycle“

Das Licht schimmert rötlich, aus den Boxen hämmern wie in einem Nachtclub verspiegelten Wandbilder dicht nebeneinander Steps und ausgehen. Ein Trainer läuft herum und schreit „Und jetzt noch Spin-ups, eine Minute mehr!“ Im Dunkeln kann man die Tür erkennen, ist also völlig ausgeblendet. Wie gut, dass ich gerade nicht da bin, im Club mit der Musik das anstrengende überleben. In der Innenstadt hat man ein Gefühl, in einem Fitnessstudio zu sein, obwohl man sich herausholt, vor allem Boutique-Fitness“ nennt sich das, das sich gerade in Deutschland als Alternative zu den großen Fitnessstudios verbreitet und in anderen Städten seit Jahren erfolgreich ist, sei es „Soul Cycle“ und „Orange Theory“ in den USA, „S.W.E.A.T. 1000“ oder „iRebel“ in Großbritannien: ein schickes, persönliches

Ambiente ohne Vertragsbindung. Man bucht sich einfach online in einen Kurs ein, zahlt mit Kreditkarte, und los geht's. „Das Boutique-Konzept ist ideal für Menschen, die wenig Zeit haben, sich nicht verpflichten und in minimaler Zeit ein Maximum aus ihrem Training herauszuholen wollen“, sagt Daniel Kanak, Inhaber von „Urban Heroes“. In seinem Studio in Hamburg erinnert der Empfangstresen

eher an ein Hotel, es gibt eine Bar (an der allerdings nur Eiweißshakes serviert werden), die Umkleidekabinen sind stylish, der Kursraum abgedunkelt und ohne Fenster. Jeder, von der Tresenfrau bis zum Trainer, grüßt freundlich und mit Handschlag, man fühlt sich wie ein willkommener Gast. Das Ganze hat allerdings seinen Preis: Ein 50-Minuten-Workout kostet 25 Euro, die Zehnerkarte 230 Euro.

Die Konzepte der „Fitness-Boutiquen“ unterscheiden sich stark. Bei „Urban Heroes“, das bis Frühjahr 2017 weitere Studios in Düsseldorf, Frankfurt und München eröffnen will, bucht man ein hochintensives Training mit wechselnden Intervallen auf dem Laufband und Kräfteinheiten am Boden. Zweimal zehn Minuten lang rennt man mal schnell, mal langsam, mal mit Steigung, mal geradeaus. Der Trainer sagt das Tempo an, man kann zwischen drei Intensitätsleveln wählen. Zwischendurch gibt es zwei Blöcke mit intensiven Übungen für verschiedene Muskelgruppen. Bei „Becycle“ in Berlin dagegen, das ebenfalls weitere Studios in Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt und München plant, powert

man sich auf dem Spinning-Bike ordentlich aus. Und „Bodymethod“ in Hamburg setzt auf Kräftigungsübungen an einem Gerät, das aussieht wie eine Streckbank, dem sogenannten Megaformer, und das alles in schicker Loftatmosphäre.

In den USA machen Boutique-Studios bereits ein Fünftel des Fitnessmarktes aus. „Gerade die Millennials sind auf einen gesunden Lebensstil fokussiert und sehnen sich nach einzigartigen Erlebnissen, die die großen Fitnessstudios nicht bieten können“, meint der US-Fitnessmarkt-Analyst Matt Powell. Fabian Menzel vom Beratungsunternehmen Deloitte ergänzt: „Im deutschen Fitnessmarkt beobachten wir derzeit zwei Phänomene: Die Discount-Anbieter legen weiter zu. Und es gibt immer mehr kleine, spezialisierte Studios. Sie erschließen neue Zielgruppen, die nicht das Rundum-Angebot eines Fitnessstudios brauchen, sondern spezifische Trainings-

Laute Beats aus den Boxen, Begrüßung per Handschlag

schwerpunkte suchen. Zu dieser Gruppe gehören auch Crossfitboxen, EMS- und Yogastudios.“

Daniel Kanak von „Urban Heroes“ hat sich die Fitnessmärkte in den USA und Europa genau angeschaut und glaubt: „In den USA verlieren die großen Fitnessstudios immer mehr Mitglieder. Viele Kunden sind frustriert, weil sie nicht gut betreut werden und ihr Körper sich trotz des Trainings nicht verändert. Der Trend geht eindeutig in Richtung kleiner, spezialisierter Studios, die ihre Kunden persönlich und effizient betreuen und möglichst viel Flexibilität bieten. Dafür

sind die Menschen auch bereit, mehr Geld auszugeben.“ Linda Stork von „Bodymethod“ hat außerdem beobachtet, dass die Kunden es lieben, „dass ihnen genau gesagt wird, was sie machen müssen, um ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen. Das ist bequem und effektiv.“

Mein Fazit nach 50 Minuten bei „Urban Heroes“ jedenfalls lautet: Ich bin fix und fertig. Den Muskelkater spüre ich noch Tage später, mein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, auch noch Stunden nach dem Sport. Eine tolle Abwechslung zum normalen Studio, finde ich – weil man sich gut betreut und aufgehoben fühlt. Und nicht wie ein flüchtiger Gast. **B**

Mehr Informationen über die neuen Boutique-Studios finden Sie zum Beispiel unter www.becycle.de, www.urbanheroes.com und www.bodymethod-hamburg.de.

NEU HAARANSATZ-VERDICHTUNG

Hairdreams®
THE ART OF HAIR CREATION



Schütterer Haaransatz? Entdecken Sie die neuen Hairdreams Volume+ Haaransatzverdichtungen!

- ✓ Verdichtung von schütterem Haar im Stirn-/Ansatzbereich!
- ✓ Mit 100% gesundem, kräftigem Echthaar!
- ✓ Absolut natürlich, wie aus der Kopfhaut gewachsen!
- ✓ Keine Implantation, keine Perücke!
- ✓ Ermöglicht fast jeden Frisurenwunsch!

Exklusiv bei ausgewählten Hairdreams-Partnern!

KENNELN-ANGEBOT

-20%

auf Volume+ Haarverdichtungen*
Von 17. bis 22. Oktober 2016

* bei teilnehmenden Hairdreams-Partnern

FOTOS: MARC ANDRÉ, MIKE FUCHS

www.hairdreamspartner.com | Tel.: 0800 0080 500 (gebührenfrei)