

08.03.2012

**The night of ideas and tracks  
in the making – ab 20 Uhr starten  
im Prince Charles Musik-Workshops  
mit Modeselektor und  
Brandt Brauer Frick. Danach: Party.**

GENUSS LEUTE LIFESTYLE KUNST FAMILIE HEIMAT

EN

EMS

Fitbox | **Training unter Strom**

— 08. März 2012 —

Ein Fitnessstudio ohne Sportgeräte.



Aus der U-Bahnstation Senefelder Platz falle ich quasi direkt ins Panoramafenster der ersten Fitbox in Berlin. Eingerichtet in grün und weiß sieht alles sehr futuristisch aus. Es fällt auf, dass der Raum für ein Fitnessstudio ziemlich leer ist, denn es stehen nur zwei Geräte in der 80 qm<sup>2</sup> großen Box. „Das ist Fitness 2.0“, erklärt Leiter Björn Schultheiss und meint damit die Methode, nach der trainiert wird, nämlich EMS – elektrische Muskelstimulation. Ob meine wenig trainierten Muskeln das aushalten, wird sich in der nächsten Stunde zeigen, denn ich trete zum Probetraining an. Nach drei Jahren Sportabstinenz gleich unter Strom wieder anzufangen, scheint mir gefährlich, aber was tut man nicht alles für die perfekte Bikinifigur.

Da ich weder Schwanger bin, noch einen Herzschrittmacher habe, kann ich mich nach dem Beratungsgespräch in die spezielle EMS-Kleidung werfen, denn außergewöhnliches Training erfordert außergewöhnliche Kleidung. Angezogen mit einer speziellen Funktionsunterwäsche, bestehend aus 3/4-Hose und eng anliegendem T-Shirt, wird mir die passende Funktionsweste verpasst. Gruselig, denn überall hängen Kabel und an den Innenseiten sind Elektrodenpads. „Die werden jetzt nass gemacht, damit es besser leitet“, erklärt Björn Schultheiss und beunruhigt mich damit. Jetzt gibt es kein zurück mehr.

Fertig angezogen, bin ich verdrahtet an den Oberschenkeln, Po, Bauch, Ober- und Unterrücken, Brustmuskel und Armen, und fühle mich ein wenig gefangen, bin aber trotzdem total neugierig, wie sich die elektrischen Impulse anfühlen. Dann stellt mein Personal Trainer einen Reiz nach dem anderen ein, bis am Ende gefühlt alle Muskeln meines Körpers zucken, ohne dass es weh tut und vor allem ohne dass ich etwas dafür mache. Überraschenderweise fühlt sich das sogar gut an, denn es ist genauso, wie Schultheiss vorher ankündigte: „Das ist, als wärst du ganz nah an einem

MODE  
ACCESSOIRES  
FREIZEITWOHNEN  
SCHÖNHEIT  
GESUNDHEIT

FITBOX



LEDERELEMENTE



COUTURE SOCIETY



SCHWARZ UND BLAU



TRENDSPIONAGE



VLADIMIR KARALEEV



TRENDSPIONAGE

GREEN SHOWROOM  
SALONSHOW

TRENDSPIONAGE



PERRET SCHAAD



TRENDSPIONAGE



HIEN LE



TRENDSPIONAGE



AUGUSTIN TEBOUL



TRENDSPIONAGE



KAVIAR GAUCHE



REALITY STUDIO



VON BARDONITZ

Unterwasser-Massagestrahl dran.“ Ein angenehmes Kribbeln, das sich je höher die Intensität wird, ein wenig in ein Piksen umwandelt.



Es folgen 20 Minuten Training mit ca. 15 verschiedenen Übungen, die mehr oder weniger anstrengend sind, denn der Personal Trainer will mir ja was Gutes tun und schraubt nach und nach die Intensität der Stromimpulse höher. Autsch, aber nur, weil sich schon die erste Wiederholung einer Übung anfühlt, als würde man die hundertste machen.

Hinterher weiß man also, was man gemacht hat, auch wenn das Training viel kürzer ist als bei anderen Sportarten. Meine Beine bedanken sich auch, als sie nach dem Training die Treppen zur U-Bahn runter müssen. Genauso schlimm hat es meine Arme erwischt, die wollen kapitulieren, können aber leider nicht mal mehr die weiße Flagge halten. Ich bin total knülle und hab ein schlechtes Gewissen echten Sportlern gegenüber, denn ich hab ja eigentlich nichts gemacht. (he)

Fitbox, Schönhauser Allee 172, Prenzlauer Berg  
www.fitbox.info, Tel +49 30 44 35 27 67  
Eröffnung: Do, 08.03., 13 Uhr,  
einmaliges Probetraining 25,90 €

SOCIAL: [f Facebook](#) | [t Twitter](#)

Bewertung abgeben ★★★★★

### Kommentar hinzufügen

IHR NAME: \*

Gast

E-MAIL-ADRESSE: \*

Der Inhalt dieses Feldes wird nicht öffentlich zugänglich angezeigt.

WEBSEITE:

KOMMENTAR: \*

CAPTCHA

Diese Frage hat den Zweck zu testen, ob Sie ein menschlicher Benutzer sind und um automatisiertem Spam vorzubeugen.

L B R G  
r

WELCHE ZEICHEN SIND IN DEM BILD ZU SEHEN?: \*

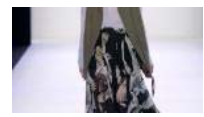
Enter the characters shown in the image.

Speichern

Vorschau



TRENDSPIONAGE



LALA BERLIN

