

# STIL und GENUSS



Blick hinter den Vorhang:  
Trainingseinheit bei  
Aurum in Mitte

**F**it und sportlich werden, ohne viel Aufwand: Wer würde dazu schon nein sagen? Vor allem im Sommer fällt es besonders schwer, sich wöchentlich ins Fitnessstudio zu quälen. Doch wie heißt es so schön – von nichts kommt nichts. Schenkt man allerdings dem Werbeversprechen des Trainingsanbieters Aurum Glauben, dann ist diese Annahme längst überholt. Stundenlange Trainingseinheiten? Laut Aurum nicht mehr zeitgemäß.

„Das Leben ist zu kurz, um es in einem Fitnessstudio zu verbringen“, heißt es auf der Website des Unternehmens. Gar nicht mehr zu trainieren, ist dann aber auch keine Lösung. Was steckt also hinter diesem Trainingskonzept, und was hat es mit dem angeblich ausreichenden Sechs-Minuten-Workout auf sich, für das der Anbieter wirbt? Wir haben das Aurum-Studio in Berlin-Mitte unter die Lupe genommen.

## Jede Session ist ein Personal Training

Und dort zeigt sich: Nicht nur die Werbebotschaften von Aurum sind undurchschaubar. Wer am Studio vorbeiläuft, würde niemals darauf kommen, was sich hinter den zugezogenen Vorhängen abspielt. Der Schriftzug „Trainiere wie ein Astronaut“, der auf der Fensterscheibe angebracht ist, macht die Verwirrung perfekt. Andere Sportstudios machen mit schrillen Werbeplakaten und Aufstellern auf der Straße auf sich aufmerksam. Das schweizerische Unternehmen setzt auf Diskretion.

Denn hier öffnet sich der Vorhang nur, wenn trainiert wird und die Kunden ihr Einverständnis geben. Ebenfalls ungewöhnlich – jede Session ist ein Personal Training. Außer dem Kunden und dem Trainer befindet sich niemand in dem mehr als 100 Quadratmeter großen Studio. Sobald man die Vorhänge zur Seite geschoben hat und den hellen Eingangsbereich betritt, fällt einem ein großes Gerät links neben der Tür ins Auge.

Immer wieder behaupten Unternehmen, dass sie ein völlig neues und konkurrenzloses Fitnesskonzept entwickelt haben. Aurum tut das auch. In diesem Fall muss man jedoch sagen: Diese Aussage ist

zutreffend. Der sportliche Fokus liegt beim Training auf dem Muskel- und Kraftaufbau. Kurze, intensive Einheiten stehen im Zentrum. Es wird nicht gerannt, gesprungen oder gestampelt.

Das Training findet im Sitzen statt, auf einem Gerät, das an einen Stuhl beim Frauenarzt erinnert. An den Seiten sind Metallgriffe angebracht. Unterhalb und auf Höhe der Knie ist jeweils eine Holzplatte befestigt. Doch bevor wir mit dem Training beginnen können, müssen einige Fragen beantwortet und Zielvorhaben angegeben werden.

„Der erste Besuch dauert immer etwas länger, weil wir das Gerät einstellen müssen und ich dir alles erklären werde“, sagt Marc. Er ist der heutige Trainer und aus demselben Grund auf das Studio aufmerksam geworden wie wir – das Werbeversprechen. „Ich mache seit vielen Jahren Sport, bin früher fast jeden Tag ins Fitnessstudio gegangen“, erzählt Marc.

Er kennt sich aus und hatte seine Zweifel an der Aussage, dass sechs Minuten pro Woche ein langwieriges Training ersetzen könnten. Sein Interesse war geweckt, die Probestunde gebucht – und dann folgte der Schock: „Nach dem Training konnte ich nicht mehr laufen, so einen Muskelkater hatte ich noch nie.“

Mittlerweile ist Marc ein fester Bestandteil des Teams, hat das Fitnessstudio gegen Aurum getauscht. Nun wollen wir uns selbst überzeugen, ziehen uns in einer der vier Umkleidekabinen im Untergeschoss um und nehmen auf dem Trainingsgerät Platz. „Es werden sechs Kraftübungen durchgeführt“, erklärt Marc. Beinpresse, Pull-down, Brustpresse, Lumbalextension, Schulterdrücken und Rudern. Das Besondere: Jede Übung wird nur einmal ausgeführt. Für sechzig Sekunden. Ohne Unterbrechung.

Hört sich einfach an? Ist es keinesfalls. Die Holzplatten und Eisenstangen sehen gewöhnlich aus, sind aber alle beweglich. Bei der Beinpresse fährt die Holzplatte beispielsweise sechs Sekunden in Richtung des Stuhls. Anschließend fährt sie für sechs Sekunden in die andere Richtung. Währenddessen wird sich aber nicht ausgeruht, sondern mit voller Kraft mit den Füßen gegen die Holzplatte gedrückt. Eine Minute lang.

„Welche Musik soll ich anmachen?“, fragt Marc und wählt eine Techno-Playlist aus. Noch ist die Musik leise, doch dann zählt er runter – „drei, zwei, eins“ – und dreht voll auf. Nicht nur die Position der Holzplatte ist ungewöhnlich, ihr Hin- und Herfahren ist es ebenfalls. „Komm schon, da geht noch mehr“, ruft Marc und korrigiert

die Schulterhaltung. Sobald sich die Knie nach innen drehen, rückt er sie wieder zurecht.

Die ersten Sekunden sind geschafft, und schon jetzt zittern die Beine. Auf dem Bildschirm wird angezeigt, wie viel Druck gerade ausgeübt wird. 248 Kilogramm steht auf der Anzeige. Kann das sein? „Das Gerät misst, wie stark der Druck ist und wie viel Kilogramm gedrückt werden“, erklärt der Trainer, nachdem die erste Übung geschafft ist. Selten hat sich eine Minute so lang angefühlt.

Zwischen den Übungen liegen zwei Minuten, damit sich der Atem und die Muskeln kurz erholen können. Insgesamt sollte man etwa 20 Minuten einplanen, letztlich wird der Körper tatsächlich nur sechs Minuten beansprucht. Das Werbeversprechen ist also wahr. Im Vergleich zum Training im Fitnessstudio ist das Verletzungsrisiko bei Aurum deutlich geringer. Jede Übung wird vom Personal Trainer genauestens beäugt. Motivationsverluste gibt es nicht, denn sobald der Druck nachlässt und die Anzeige rot aufleuchtet, legt Marc nach: „Nicht aufgeben, vorletzte Runde.“

Nach knapp 20 Minuten – inklusive Pausen – sind alle Übungen absolviert, die Arme brennen, die Beine fühlen sich an wie

Wackelpudding. „Nicht schlecht für das erste Mal“, sagt Marc und wertet die Ergebnisse auf dem Computer aus. An der Seite des Bildschirms steht eine Zahl: 7146. „Du hast gerade mehr als sieben Tonnen gedrückt“, sagt der Trainer stolz. Ziemlich unglaublich. Nach einer Woche folgt dann auch direkt die zweite Probestunde. Von nun an geht es nicht mehr nur darum, möglichst stark zu drücken, sondern auch das eigene Ergebnis der letzten Session zu verbessern.

## Tief in die Tasche greifen

Und wie sieht es mit Muskelkater aus? Nach dem Training fühlt sich alles relativ normal an. Sogar einen Tag danach konnten wir nur ein leichtes Ziehen in den Armen feststellen. Erst zwei Tage später melden sich die Muskeln zu Wort, dann aber ordentlich.

Aufgrund der Intensität werden nur ein bis zwei Trainingsstunden pro Woche empfohlen. Und es sieht um ein Personal Training handelt. Wasser gibt es vor Ort, die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist ebenfalls inkludiert.

Wenn man einen Haken bei Aurum sucht, dann ist es vielleicht der Preis. Eine Mitgliedschaft gibt es ab 189 Euro pro Monat. Die ersten beiden Stunden sind kostenlos. Zusätzlich bietet Aurum eine Reihe spezieller Abos an, die den Monatspreis reduzieren. Zu bedenken ist, dass das Studio nur für die gebuchte Stunde geöffnet wird und es sich um ein Personal Training handelt. Wasser gibt es vor Ort, die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist ebenfalls inkludiert.

Fazit: Wer an Kraft und Muskelmasse zulegen will, ist bei Aurum sehr gut aufgehoben. Innerhalb kürzester Zeit wird der gesamte Körper beansprucht, das Verletzungsrisiko ist gering, und man hat für mindestens 20 Minuten das gesamte Studio für sich. Mehr Privatsphäre geht kaum.

**Aurum Training Berlin.** Reinhardtstraße 7, 10117 Berlin. Mo-Sa 7-22 Uhr, So 10-16 Uhr. Termine müssen vorab gebucht werden.

## Das Werbeversprechen eines Sportstudios in Berlin-Mitte hört sich zu gut an, um wahr zu sein. Wir haben das Training getestet

SOPHIE-MARIE SCHULZ