

SPORT



FOTO: PETER PANZER

MÜNCHEN

FITNESSTRaining IM ALAKARA REISEBÜRO



Das Konzept von Alakara Turbo Training mit Reisebüro und Fitnessstudio in einem ist so außergewöhnlich, dass man es sich einfach einmal anschauen muss. Das dachte sich auch blu Chefredakteur Peter Panzer und testete das 22-minütige Training.

Da stehe ich nun im Alakara Reisebüro, habe meine Sportsachen in der Hand und bin von Reiseprospekten umgeben. Menschen an Palmenstränden, in Wellnessoasen und von Sky-Pisten lächeln mich von den Prospekten an. Die Aussicht nun einen Urlaub zu buchen, anstatt ein Fitnesstraining zu absolvieren, scheint mir nun doch wesentlich attraktiver. Doch das herzliche lächeln meines gut trainierten blonden Private-Coaches, verbunden mit einem „Willkommen“ lässt mich dann doch mit in den Fitnessraum folgen. Der helle Raum mit fliederfarbenen Wänden, einer Bar mit Fitnessgetränken, großen Spiegeln und raumhohen Fenstern mit Blick ins Grüne lässt mich meine Reispläne vergessen. An einer Wand hängen in sämtlichen Größe aufgereiht die Trainingsanzüge mit eingenähten Elektroden. Doch bis auf eine Maschine, die an

ein Laufband erinnert und einigen Hanteln sehe ich keine weiteren Geräte. Geräte brauchen wir keine, beantwortet der Coach meine verwunderten Blicke. Und dann erklärt er mir ausführlich was in den kommenden 22 Minuten auf mich zu kommt. Über die Elektroden werden die Muskeln angeregt. Jeden einzelnen Part am Körper kann man separat ansteuern und von der Impulsstärke einstellen. Daher kann man auch ganz gezielt einzelne Partien des Körpers trainieren und hat somit eine perfekte Ergänzung zum Fitnessstudio. Die Übungen finden dabei ohne Geräte statt. Man muss sich „lediglich“ gegen den Stromimpuls behaupten. Noch immer skeptisch werde ich verkabelt und die Elektroden auf meine persönliche Leistung abgestimmt. Nun folgen Übungen die ich bisher nur im Fitnessstudio gemacht habe. Allerdings hatte

ich dort immer ein Gerät zur Unterstützung. Vollkommen überrascht stelle ich die Schwierigkeit der Übungen fest und merke schnell wie anstrengend sich die harmlos anmutende Aufgabe entpuppt. Vollkommen fertig und durchgeschwitzt beende ich das Training nach exakt 22 Minuten und habe das Gefühl drei Stunden lang Zirkeltraining hinter mir zu haben. Das nicht einmal halbstündige Training - so versprechen es die MihaBodytec-Macher - wirke soviel wie acht Trainingseinheiten in einem herkömmlichen Fitnessstudio. Mein Muskelkater bestätigt diese Aussage noch nach Tagen. •pan
MO – SO 10-23 UHR, TURBO-TRAINING22, HANS-SACHS-STR. 22, MÜNCHEN, TERMINE AUCH NACH VEREINBARUNG, TEL. 23 70 29 95, WEITERE INFORMATIONEN UNTER TURBO-TRAINING22.DE UND ALAKARA.DE