

# A look at tomorrow

## Les Mills und Reebok präsentieren mit „Immersive Fitness“ ein neues Groupfitterlebnis

**Gemeinsam wollen Les Mills und Reebok vorführen, wie Fitness im digitalen Zeitalter aussehen kann.**

**The Project: IMMERSIVE FITNESS nimmt Inspirationen der Live Music Performance- und Cinema-360°-Technologie auf, um Studio Workouts auf das nächste Level zu bringen. Nach dem Debüt in London folgte eine Promotiontour durch die europäischen Großstädte Stockholm, Berlin, Amsterdam, Paris und Mailand. Unser Autor Robert Rode schildert seine Eindrücke von der Berliner Veranstaltung.**

### Was ist „Immersive Fitness“?

Nicht immer sind dramatisch angekündigte Innovationen bei genauer Betrachtung in der Realität tatsächlich als solche zu erkennen, und das in vielen Branchen. Und mir als Fitnessdinosaurier, der das seit nunmehr über 25 Jahren in der meinigen auf, in der letztlich auch oft „Neuer Wein aus alten Schläuchen“ verkauft wird.

Ja, das Rad lässt sich nun mal nicht dauernd neu erfinden, um die hungrige Fitnessfamilie mit ständig neuen Häppchen zu ködern, bei Laune zu halten und in die Studios zu locken. Es sei denn, die Firma „Les Mills International“, neuseeländisches Urgestein der Fitnesserfindungen, hat einen Plan und holt sich zur Bündelung der Kräfte mit der Firma Reebok einen starken Partner ins Boot um

die frohe Botschaft einer neuen Fitness Vision breit in die Welt zu tragen.

Aber was ist das für ein neues Konzept mit dem noch nie dagewesenen „Immersive Fitness“ und dem Aufbruch in eine neue Dimension? Was ist daran umfassend? Das interessiert natürlich den geneigten Fitnesskunden, Fitnessanbieter und Kenner aktuell gleichermaßen!

Nach einem sehr beeindruckenden „Testballon“ der Präsentation von „Fitness in einer neuen digitalen Dimension“ im Mai in London, folgt aktuell ein heißer Herbst der Veranstaltungsreihe an exponierten Plätzen der coolsten Hauptstädte Europas wie es heißt. So zog es mich dieser Tage voller Neugier zur Deutschlandpremiere an den Berliner Alexanderplatz, um der Präsentation vom „The Projekt“, wie es schlicht heißt, beizuwohnen. Und hier wurde nicht nur geschnuppert, geschaut und gefachsimpelt, sondern auch in futuristisch getuntem Ambiente Probe „geturnt“. Die am „Alex“ nicht zu übersehende Black Box, wandelt sich innen, wenn der Instruktor in Gestalt eines Zeremonienmeisters die entsprechenden Starthebel betätigt, vom schlichten Kursraum zum High Tech Battlefield mit der Anmutung eines Raumschiffs. Aber bei weitem nicht nur!

Ich stehe inmitten dieser virtuellen Szenerie und es (h)dämmert mir recht schnell was

„Immersive Fitness“ meint. „Es“ wummert mir durch die Beine in den Bauch, 360° umfassende Bilder erreichen und beschäftigen die Augen und der als abgeklärter Beobachter Angereiste wird spontan zum Fitness Fighter. Das Mitfedern in der letzten Reihe lässt sich jedenfalls kaum verhindern. Der hohe Wirkungsgrad an Inspiration ist vielen Mitwirkenden anzusehen. Mich erinnerte es spontan an meine ersten Spinningrunden und die damit verbundene Begeisterungswelle Mitte der 90-er. Eine Zeit, als der Südafrikaner Jonathan Goldberg, bekannt als Jonny G., mit seinem Cycling



**Vornehmlich Leute um die Mitte 20 soll das neue Training ansprechen**

Training namens Spinning den Kursräumen der Welt frisches Blut einflößte. Aber auch für das von Les Mills entwickelte „Bodypump“, dem bekannten Langhantelworkout für Gruppen, war das Wort Innovationen zu diesem Zeitpunkt das richtige.

Bei „Immersive Fitness“ finde ich revolutionär noch treffender, weil es viele neue, vor allem visuelle Reize in den Groupfitnessbereich bringen und eine neue Ära einleiten wird. Neben den aus allen Kursformen bekannten und fitnessforcierenden Haltungen, Bewegungen und Übungen wird der Teilnehmer mit einem Rundumfilm in die Handlung mit einbezogen. Bei den Workouts „Bodycombat“ oder „Les Mills Grit“ werden Boxhiebe gegen die „Bösen“ ausgeteilt, Flugobjekte weggekickt, Angreifer mit dem Knie „behandelt“ oder man muss sich in Kniebeugehaltung vor Autobahnschildern wegducken. Ok, das Gute hat natürlich gesiegt und der Spieltrieb wird dabei enorm geweckt! All das geschieht in sehr hoher Dichte und atemberaubendem Tempo und

### Ein Kursraum wird zum High Tech Battlefield





folglich mit hoher Intensität. Sehr herausfordernd und witzig in jedem Falle, aber auf Dauer eher weniger mein persönliches Happy Meal, um ehrlich zu sein. „Immersive Fitness“ verbindet Technologie und Videospiele in Kinoqualität mit aktiven Fitnessbewegungen zu einem Groupfitnesserlebnis mit hohem Unterhaltungswert. Das macht Spaß und lenkt die Gedanken von der physischen Anstrengung ab. Das Format baut eine Brücke von der Großraumdisco zu einem Kursraum. Die Trainingsinhalte lassen sich durch beeindruckende und jederzeit veränderbare visuelle und akustische Reize der gewünschten Zielsetzung anpassen.

### Hohe Variabilität

Der Variabilität in Sachen „Kinoprogramm“ sind kaum Grenzen gesetzt. Von ruhig bis laut, von langsam bis schnell, von martialisch bis umfassend entspannend. So ist der Kurs „Bodybalance“ mit entspannenden Yoga- und Stretchingübungen bei Sonnenuntergang am Meer, oder bei „The Trip“ im Indoor Cycling durch beeindruckende Landschaften wie eine Reise weg vom Alltag. Das kommt meinen persönlichen Präferenzen sehr nahe! Der hohe Inspirationsgrad und ein dauerhaftes Interesse an Kursen wäre so nicht mehr nur allein an das Charisma des Kursinstructors gekoppelt. Denn nicht jeder fachlich gute Instruktor ist auch ein guter Entertainer, was für eine hohe Frequentierung von Kursen wesentlich mitbestimmend ist.

Das Programm und die integrierte Technik unterhalten von allein.

### Prognose

Wir wollen jene Leute neu abholen, die sich in den gängigen und etwas angestaubten Kursformaten manchmal langweilen, so die PR Managerin Sybille Kneer. Angesprochene Kernzielgruppe sollen Menschen der Mitte 20 sein. Wobei sich ganz sicher auch ältere Semester, je nach Inhalt, angesprochen fühlen werden, so meine Prognose. Den vielen Mitwirkenden an diesem Tag, darunter erstaunlich viele Männer, hat es trotz schweißüberströmter Bodys ein breites Grinsen ins Gesicht gezaubert. Einige äußer-

ten Begeisterung und Vorfreude auf die neue Welle. Ob dieses Konzept in bereits bestehenden Studios und Kursräume integriert werden kann und wird, oder eigens für „Immersive Fitness“ neue Wirkungsstätten entstehen, ist aktuell noch nicht entschieden. Auch ich denke, dass „Immersive Fitness“ eine Zukunft in Deutschland haben wird. Allerdings nicht vor 2015, dann wenn es auch den großen Fitnessketten umfassend schmackhaft gemacht wurde. Ich war jedenfalls sehr überrascht, wirklich Neues gesehen und erfahren zu haben. Dieses Format wird die Branche verändern und wer aus dem Wind der Veränderung Windmühlen baut und wer Mauern, wird die Zukunft zeigen.

**Robert Rode**

### Indoor Cycling geht jetzt auch im absolut blauen Zustand



Bilder: Les Mills, pressonly.nl, Robert Rode