

body • LIFE[®]

Europe's No.1 For Your Healthy Business



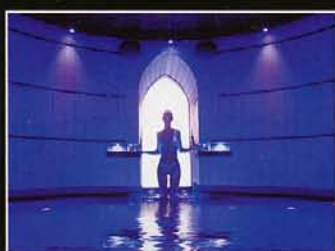
§20 und jetzt?

Zukunftsperspektiven
S. 38



Businessplan

Die größten Hürden
S. 24



Wahrer Luxus

Design für Genießer
S. 50

Sie suchen nach der
Alternative?



Der Health-Care Zirkel

Das Kompetenzzentrum für
gesundheitsorientiertes Training

Ausstattungs- & Konzeptlösungen für

Fitnessanlagen – Gesundheitszentren – Physiotherapien
Vereine – Neugründer

my body LIFE

Registrieren & profitieren:
Infos Seite 9

proxowell[®]
Kompetenz mit Konzept

Röcker Feld 8 · D-31675 Bückenburg
Tel.: +49 6023 9168-83 · Fax: +49 6023 9168-85
info@proxowell.de · www.proxowell.de

proxomed[®]
Qualität in Bewegung

Daimlerstraße 6 · D-63755 Alzenau
Tel.: +49 6023 9168-0 · Fax: +49 6023 9168-68
info@proxomed.com · www.proxomed.com



DAS COMEBACK

body LIFE-Interview mit Johnny G

Jahrelang war es still um den „Grandseigneur“ der Fitnessszene. Johnny G, der Paradiesvogel aus Amerika und Erfinder des legendären Spinning-Konzeptes, war von der Bildfläche verschwunden. Jetzt ist er mit „Kranking“, seinem neuen Gruppenfitnesskonzept, zurück.

body LIFE: Johnny, willkommen zurück in Deutschland. Wie fühlt es sich an, wieder hier zu sein?

Johnny G: Es ist eine unglaubliche Erfahrung für mich. Vor meiner Rückkehr war ich wirklich besorgt, dass mich meine Fans vergessen haben – mich und meine große Leidenschaft für den Sport. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Alle sind ganz aus dem Häuschen und fühlen die Verbindung von Fitness und Gesundheit stärker als je zuvor. Es ist ein großartiges Gefühl, wieder hier zu sein.

body LIFE: Du warst in den vergangenen Jahren gesundheitlich stark angeschlagen. Was ist passiert?

Johnny G: Ja, das stimmt. Vor fünf Jahren hat ein Virus mein Herz angegriffen und stark geschwächt. Ich bekam einen Herzschrittmacher. Die Ärzte machten mir wenig Hoffnung, dass ich jemals wieder ein normales Leben führen kann. Es war nicht einmal klar, ob ich jemals wieder in der Lage sein würde, mein Haus zu verlassen. Ganz langsam begann ich mit einer Rehabilitation und hatte die ganze Zeit über ein Ziel vor Augen. Ich fokussierte meinen Traum und wusste: „Alles ist möglich.“ Schritt für Schritt kamen meine Inspiration und meine Leidenschaft zurück.

body LIFE: Und heute präsentierst du uns mit dem Krankcycle das Ergebnis, das dir



bei dieser Entwicklung auf dem Weg zurück in ein normales Leben geholfen hat?

Johnny G: Wir alle wissen, wie erfolgreich ich mit meinem Spinning-Konzept in der Vergangenheit war. Jetzt war es an der Zeit, eine Firma zu finden, mit der ich meinen neuen Traum verwirklichen kann: ein Trainingsgerät für ein Oberkörper-Spinning. Mit Matrix Fitness habe ich den perfekten Partner gefunden. Sie teilen meinen Traum von einem neuen Gruppenfitnesskonzept für jedermann. Wir kreierten ein Oberkörper-Workout mit Übungen an der Kurbel, das sich für unterschiedlichste Zielgruppen eignet; davon profitieren Schwangere, Senioren, Knie- oder Hüftpatienten. Ein hervorragendes kardiovaskuläres Fitnessstraining. Durch die kreisförmige Drehbewegung kommen die Arme in einer völlig neuen Art und

Weise zum Einsatz. Wahlweise findet das Training im Sitzen oder im Stehen statt. Ein Training, ganz nach den eigenen Vorstellungen, ohne sich gegen irgendjemanden behaupten zu müssen. Glaube an dich selbst, glaube an deinen Körper, glaube an deine Kraft, aber tue es nach deinen eigenen Regeln, ohne dich mit jemandem messen zu müssen.

body LIFE: Welches Konzept steckt dahinter, wie lässt sich das Krankcycle in Fitnessclubs oder in das Training integrieren?

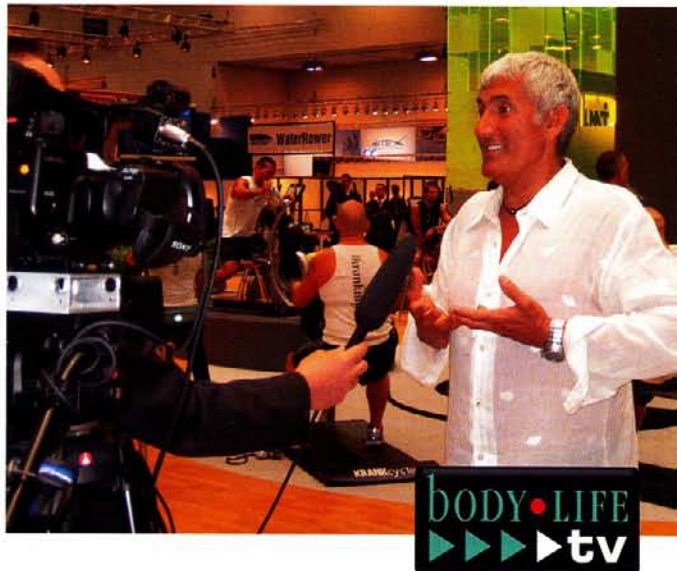
Johnny G: Es gibt unterschiedliche Arten, Kranking ins Studio zu integrieren. Eine Möglichkeit ist es, die Krankcycles in den Indoor Cycling-Raum zu integrieren und die beiden Trainingsarten zu kombinieren: 20 Minuten Unterkörper-, 20 Minuten Oberkörper-Training. Eine zweite Option ist die Durchführung eines 30-minütigen Powerkranking-Kurses. Alternativ können die Geräte auch in einen Trainingszirkel eingebunden oder mit anderen Cardiogeräten auf der Fläche kombiniert werden. Viele vernachlässigen während ihres Workouts ein regelmäßiges Oberkörpertraining. Auch im Personal Training kann das Gerät hervorragend eingesetzt werden für Personen, die schlichtweg keine Zeit haben, an Gewichten zu trainieren.

body LIFE: Nach der erfolgreichen Premiere in Amerika startet jetzt die Markteinführung in Deutschland. Wie läuft die Kooperation mit Matrix Fitness by Johnson Health Tech. ab?

Johnny G: Geschäftsführer Mathias Kiehn ist einer der intelligentesten und geschicktesten Geschäftsmänner, die ich je kennenlernen durfte. Er erkannte meine Vision, das dazugehörige Konzept sowie die Notwendigkeit, die Komponenten Ausbildung, Training und Equipment miteinander zu verknüpfen. Das war ausschlaggebend für mich: ein Partner, der über ein entsprechendes Netzwerk und einen erstklassigen Service verfügt, um Clubbetreiber bestmöglich zu betreuen, und sie dabei unterstützt, meine Leidenschaft weiterzugeben. Somit war es eine leichte Entscheidung für mich, mit Matrix zusammenzuarbeiten.

body LIFE: Das klingt nach einer vielversprechenden Zukunft. Was sind deine Ziele in den nächsten Jahren und wie

Das Originalinterview sehen Sie ab dem 30.06. unter www.bodylife.com/tv



body LIFE
▶▶▶▶▶ tv



Das Krankcycle

Herzstück des neuen Konzeptes ist das Krankcycle, eine Co-Produktion von Johnny G und dem Gerätehersteller Matrix Fitness. Das Handbike verfügt über unabhängig nutzbare Kurbelarme, die sich auch in der Höhe verstellen lassen. Kurbel und Schwungarm wurden für Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen entwickelt. Durch den abnehmbaren Sitz kann das Training sowohl im Stehen als auch im Sitzen erfolgen und ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

wird sich der Markt deiner Meinung nach entwickeln?

Johnny G: Meiner Einschätzung nach ist der Markt stagnierend. Es gibt Yoga, es gibt Pilates, es gibt Indoor Cycling ... die Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen. Tatsache ist, dass die Menschen immer fitter werden. Fitness ist Bestandteil ihres Lebens. Allerdings fällt mir auf, dass die Menschen immer weniger Zeit für ihr Training haben. Deshalb ist es nötig, möglichst einfach und effektiv zu trainieren. Ganzheitliche Fitness innerhalb kurzer Zeit wird immer bedeutender. Und das Wichtigste dabei ist es, Spaß zu haben und sich selbst treu zu bleiben.

body LIFE: Vielen Dank für das Gespräch.