

## Bodystreet: die **Top-Adresse** für effizientes Training.



Tun Sie was, um Ihren Körper fit zu halten:  
Testen Sie das **zeitsparendste Training**,  
das Sie jemals kennengelernt haben!

Bodystreet setzt auf eine Methode aus der Astronautik und Sportmedizin: **EMS-Training**, eine innovative Muskelstimulierung. Studien – u.a. der Sporthochschule Köln – haben ihre hohe Wirksamkeit bewiesen. Und Bodystreet zeigt, was damit alles möglich ist:

- Bis zu **18-mal höherer** Trainingseffekt als bei herkömmlichem Krafttraining.
- Man kann mit **20 Minuten** so viel erreichen wie sonst mit bis zu 8 x 45 Minuten!

**Am besten gleich mal selbst testen!**



[www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)



Das berichtet die **Presse** über  
diese **neue Trainingsmethode!**





# Bodystreet und EMS - Training werden den Fitness - Bereich künftig prägen

**Wolfgang Hofer ist Vorreiter – als Personal Trainer und Studiobetreiber**

Innerhalb von zwei Jahren hat sich das Franchise-Konzept von Bodystreet in Deutschland etabliert. An 60 Standorten werden Studios unter dieser Marke betrieben. Maximaler Erfolg bei minimalem Zeitaufwand, lautet das Credo. Wolfgang Hofer (40) hat die Trainingsform EMS (Elektro-Muskel-Stimulation) mit den Geräten von miha bodytec und das Konzept von Bodystreet begeistert. Nach anfänglicher Skepsis ist er nun einer der stärksten Befürworter. Und er ist Vorreiter: Der Personal Trainer hat Mitte Mai in Villach das dritte Bodystreet-Mikrostudio Österreichs eröffnet. Er ist überzeugt: EMS-Training und die Marke Bodystreet sind die Fitness-Zukunft.

**Herr Hofer, als Sie 2000 als „Diplom Personal Trainer“ aus Australien zurückgekehrt sind, war diese Ausbildung hierzulande weitgehend unbekannt. Das stimmt. Es gab damals kaum einen Personal Trainer im gesamten deutschsprachigen Raum. Das war Neuland.**

**Sie waren also einer der ersten Personal Trainer**

**und sind heute einer der ersten Bodystreet-Betreiber in Österreich. Sehen Sie sich gerne als Vorreiter einer Bewegung?**

Ich habe zumindest schon immer langfristig gedacht und mir überlegt: Auf welchen Zug muss und kann ich aufspringen, um neue Wege zu beschreiten und um zukunftsweisende Trends nicht zu verpassen. Für Bodystreet und EMS-Training gilt beides: Dahinter steckt ein Modell, das den Fitness-Bereich in Zukunft prägen wird. Diese innovative Trainingsform wird sich durchsetzen und schon bald auf dem Markt fest verankert sein.

**Was macht Sie da so sicher?**

Die Leute haben immer weniger Zeit, wollen aber auf Training nicht verzichten – und sie wollen einen maximalen Effekt. Die Bodystreet-Methode bietet genau die richtige Lösung. Eine Einheit dauert nur 20 Minuten. Der Erfolg ist nach wenigen Wochen spür- und sichtbar: Die Hosen passen besser, der Körperfettanteil wird reduziert. Auch die individuelle Betreuung in sehr kleinen Studios wissen die Kunden

zu schätzen. In Deutschland haben sich das Konzept Bodystreet und die EMS-Geräte von miha bodytec fest im Markt etabliert. Die Expansion geht schnell: Jeden Monat kommen zu den 60 Standorten neue Franchisepartner hinzu. In Österreich gibt es erst vier Standorte.

**Steht man in Österreich der innovativen Trainingsform skeptisch gegenüber?**

Das hat nichts mit Skepsis zu tun. Das Konzept hatte in Deutschland seinen Ursprung. Da ist es ganz normal, dass es sich dort auch schneller verbreitet. Doch ich bin fest davon überzeugt: Bald schwappt die Bodystreet-Welle nach Österreich.

**Sie galten anfangs selbst als Skeptiker von EMS-Training. Was hat Sie zum Umdenken gebracht?**

Die Methode mit niederfrequentem Reizstrom selbst hat mich von Anfang an überzeugt. Doch die Art, wie sie zum Teil in der Werbung präsentiert wurde, hat mich skeptisch gemacht. Es wurde so dargestellt, als würde man faul auf der Couch liegen und

davon einen durchtrainierten Körper bekommen. Das stimmt nicht. Die Bodystreet-Methode setzt EMS als hocheffektives, aber auch forderndes Training ein. Von alleine geht es nicht – und das ist auch gut so. Der Trainierende spürt, dass er für seinen Erfolg etwas tun muss. Ich persönlich war endgültig von EMS überzeugt, als ich es vor drei Jahren selbst ausprobiert habe. Damals war das Konzept Bodystreet noch in der Pilotphase.

**Was begeistert Sie so an der Trainingsform?**

Der Ganzkörpereffekt. Es lässt sich jede einzelne Muskelgruppe gezielt aktivieren und trainieren. Man spürt tatsächlich innerhalb kürzester Zeit einen maximalen Effekt.

**Können Sie Ihre Kunden schon von dieser noch neuen Trainingsform überzeugen?**

Keine Frage: Sie sind begeistert. Wir leben ja in erster Linie von Mundpropaganda.

**Kommen die meisten Kunden aus ästhetischen Gründen?**

Das ist sicher der Hauptgrund. Sie wollen sich wohl fühlen in ihrem Körper, wünschen sich eine bessere Figur. Das gibt ihnen EMS-Training in der Bo-



dystreet Villach. Es ist zudem wie eine perfekte Anti-Aging-Kur. Denn ab einem gewissen Alter verliert der Körper pro Jahr ein Prozent an Muskelmasse. Dieser Wert kann sich im fortgeschrittenen Alter deutlich erhöhen: auf bis zu über drei Prozent Muskelabbau pro Jahr. Das heißt auch, dass leichter Fett eingelagert wird, der Kalorienumsatz ständig sinkt und die Gebrechlichkeit, die sogenannte Sarkopenie, steigt. EMS-Training beugt dem vor: Es baut die Muskeln auf

– und dies absolut gelenkschonend. Fitness ist keine Frage des Alters.

**Eignet sich die Bodystreet-Methode auch für aktive Sportler jeder Leistungsstufe?**

Auf jeden Fall. Das Training mit Reizstrom ist die perfekte Ergänzung. Ein Radfahrer beispielsweise sollte eben nicht nur Radfahren. Das wäre kontraproduktiv, ja sogar schädlich und führt zu muskulären Dysbalancen. EMS beugt dem vor, weil es Muskelgruppen aktiviert, die beim Biken wenig beansprucht werden, etwa die Rumpfmuskulatur. Zudem maximiert das EMS-Training die Aufnahmefähigkeit von Sauerstoff. Das steigert die Leistungsfähigkeit. Bei einigen Profisportlern ist EMS bereits ein fester Bestandteil ihrer Trainingssteuerung.

**Werden Sie selbst die Expansion von Bodystreet in Österreich vorantreiben?**

Ich habe mir eine Frist von zweieinhalb Jahren gesetzt. Bis dahin will ich weitere zwei Studios eröffnen. Ich werde nicht der Einzige sein, der auf den Zug aufspringt. Bis Ende des Jahres wird es schon mehr Studios in Österreich geben, die das Franchise-Konzept und die starke Partnerschaft mit Bodystreet nutzen. Und ich kann es nur jedem empfehlen.

