



Aurum-Fit

Mit Stirnrunzeln hat «Operations», die verantwortliche Kommandozentrale für die Einsätze von Köbi & Kurt, über die bevorstehenden Wochen nachgedacht: Adventszeit, Weihnachten, Neujahr... und mit ihnen die Herausforderungen für unsere Gesundheit und Figur. Wie können wir die vielen verlockenden Angebote an Essen und Trinken geniessen und trotzdem die Folgen davon minimieren? Wie können wir das zu viele Körperfett (wieder) abbauen? Oder generell dem Muskelabbau ab dem 30. Lebensjahr entgegenwirken?



Hinzu kommen die guten Neujahrsvorsätze: Meist beinhalten diese gesünder essen, weniger Alkohol trinken, abnehmen, etc... «Gibt es eine Möglichkeit, fit und schlank zu bleiben, ohne stundenlang im Fitnessstudio zu schwitzen? Muskelerhalt oder gar -aufbau «leicht gemacht»? Gibt es vielleicht eine Wundermaschine, in die man sich setzen kann und dann hat man sein Idealgewicht?» fragte sich Operations und gab Köbi & Kurt den geheimen Auftrag, dies herauszufinden.

Den beiden Agenten war interessanterweise in den letzten Monaten eine Werbung aufgefallen: «Werde fit, indem du 6 Minuten pro Woche trainierst.» Wow, das ist doch mal ein Versprechen! Aber kann das auch wahr sein? Kann das die Lösung für all die feinen Schlemmereien, alkoholischen Getränke und guten Neujahrsvorsätze sein? Die Lösung für Muskelerhalt und -aufbau? Das klang zu schön, um wahr zu sein! Aber unsere Agenten waren neugierig und machten sich freudig auf zu dieser neuen Mission.

Sie gingen jedoch eher skeptisch zur Aurum-Fit-Adresse an der Weltpoststrasse in Bern, um das mysteriöse Training zu testen. Was sie dort erwartete, war eine angenehme Überraschung. Das Aurum-Fit-Studio war kein typisches Fitnessstudio, sondern eher eine moderne Wellness-Oase. Es gab keine lauten Geräusche, keine unangenehmen Gerüche und keine eitlen Spiegelbilder. Stattdessen herrschte eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Unsere Agenten wurden von einem freundlichen und kompetenten Personal Coach empfangen, der sie durch das Training begleitete.

Zuerst wurde ein ausführlicher Befund erstellt. Der Coach fragte nach dem Gesundheitszustand, den Zielen und den Erwartungen unserer Agenten. Dann machten sie einen 3D-Bodyscan, der ihre Körperzusammensetzung analysierte. Wie viel Fett- und Muskelmasse hatten sie? Wie viel Wasser war in ihrem Körper? (Dieser Bodyscan ist eine wichtige Referenz für die körperliche Entwicklung, wenn du mit Aurum-Fit weitermachen willst. Natürlich gibt es auch eine entsprechende App dazu.)

Dann ging es auch schon los: 6 Übungen à 1 Minute, die den gesamten Körper trainierten! Kurze Pausen dazwischen, zum Glück. Ein hochintensives Krafttraining für wissenschaftlich bewiesen mehr Gesundheit. Wahnsinn! Jede Trainingsminute brachte den Puls und die Atmung unserer Agenten ausserordentlich schnell auf Touren, denn sie mussten immer mit ihrer Maximalkraft arbeiten. Sie waren praktisch immer am Limit. Der Coach motivierte sie, korrigierte allfällige Fehlbelastungen und stellte die Maschinen fortlaufend optimal ein. Ein Display zeigte die aktuelle Leistung, was den Ehrgeiz natürlich zusätzlich anspornte.

Nach den 6 Übungen waren unsere Agenten völlig platt. Köbi hatte immerhin in dieser kurzen Zeit 50 Tonnen gestemmt und gezogen, Kurt deren 37.5! Noch Stunden, ja sogar Tage später, verspürten unsere Agenten das Gefühl, «etwas gemacht zu haben». Deshalb braucht der Körper auch mindestens 5 Tage Erholungszeit, bevor man die nächste Aurum-Fit Sitzung in Angriff nimmt.

Aurum-Fit ist ein innovatives Konzept für effektives und gesundes Krafttraining, das auf dem Prinzip des hochintensiven Trainings (HIT) basiert und wissenschaftlich fundiert ist. Die Hauptziele sind Muskelaufbau, Gesundheitsprävention und Leistungssteigerung. Laut Köbi & Kurt eignet sich diese neue Fitnessform hervorragend als Ergänzung zu Sportarten, die man bereits gerne macht. Das gelegentliche Jogging im aeroben Bereich ersetzt es allerdings nicht komplett.

Findest du diesen Secret Mission Report spannend oder fühlst du dich von dieser neuen Form von Fitnessangebot angesprochen? Dann melde dich doch direkt für ein [Gratis-Training](#) an!



Beide Agenten sind nun überzeugt, dass diese Form von Fitness ihnen erheblichen Mehrwert liefern kann. Schliesslich ist es ideal für Personen, die wenig Zeit haben, aber gerne kontrolliert und gezielt mehr Kraft und Wohlbefinden aufbauen wollen (und Fitness-Studios nicht so mögen).

Agent Köbi	Bewertung (1-10)	Agent Kurt
6	Fun	6
6	Koordination	7
6	Kondition	6
10	Kraft	10
9	Gesundheitsförderung	9
1	Schwierigkeitsgrad	7

Hinweise zu Aurum-Fit

Wenn du dich neu für ein Aurum-Fit Training anmeldest, erfolgt der Bodyscan meist erst in der zweiten Sitzung. Die erste ist einfach zum Ausprobieren gedacht. Diese dauert auch etwas länger, weil zuerst alle Einstellungen an den Maschinen und Computern vorgenommen werden müssen. Hierbei handelt es sich vor allem um die «Range of Movement», die sicherstellt, dass du immer im optimalen Bereich ohne Schmerzen oder Fehlbelastung auf die Gelenke arbeitest. Diese Einstellungen sind dann im System gespeichert und ab dem dritten Training dauert dieses gesamthaft nur noch 20 Minuten!

Das ganze Studio ist immer nur für dich oder Paare reserviert und du hast jedes Mal einen Personal Coach, der die ganze Zeit für dich da ist und dich begleitet.

Aurum-Fit ist Krankenkassen-angelernt.

Weiterführende Informationen

Am 7. Dezember 2023 hat SRF eine interessante und informative Sendung über die faszinierende Welt der Muskeln und Trainingsmethoden wie Aurum-Fit, EMS und Crossfit ausgestrahlt. Du kannst diese Einstein-Sendung jederzeit in der [«Play SRF Mediathek»](#) nachschauen.

Secret Mission Report issued: December 2023
Status of Mission: Accomplished

*** End of Secret Mission Report ***