

# BAZAAR

Harper's

*beauty*

**SINNESWANDEL** *Gute Vorsätze? Besser:  
Orte wie das OHIA wollen nachhaltig  
zu mehr Fitness und Ruhe motivieren*

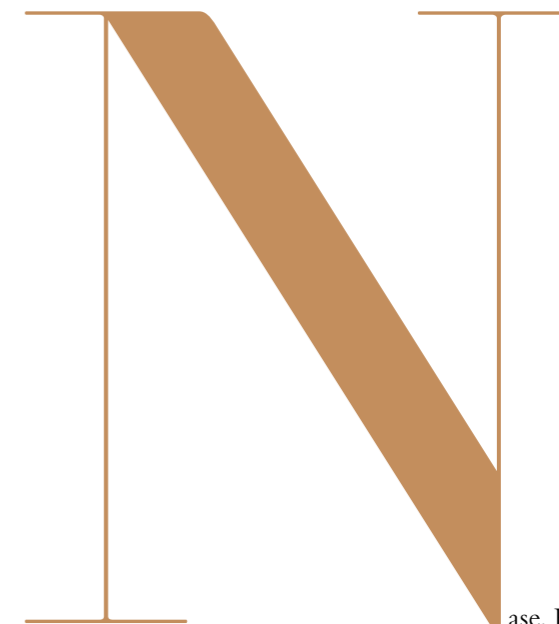
# *komfort* *zone*

Diese Boutique-Studios und Trainings widmen sich Körper und Geist – und bringen neue Bewegung in die Fitnesswelt

TEXT Marlene Sørensen

FOTO © ROBERT RIEGER

*Inner Circle: das Konzept Fitnessstudio, interpretiert von Hagius, mit biodynamischem Licht und fließenden Raumübergängen*



Nase, Kinn, Brustkorb, Bauch, Hüfte. Noch mal. Nase, Kinn, Brustkorb, Bauch, Hüfte. Und wieder. Nase, Kinn, Brustkorb, Bauch, Hüfte. Ich stehe mit dem Gesicht zur Wand. Die Aufgabe: meinen Körper in Wellen so zu bewegen, dass nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende Kontaktpunkte gleichzeitig die Wand berühren.

Es ist der erste Schritt im Movement-Training. Und direkt eine Hürde. Statt eines flüssigen Rollens gelingt mir nur ein roboterhaftes Stocken. Der Körper ist willig, doch der Geist ist davon abgelenkt, ob sich die Nase rechtzeitig von der Wand löst, bevor der Brustkorb andockt. „Schließ die Augen. Konzentrier dich. Von vorn“, sagt Karimu Samuels, der bei der Bewegungsabfolge beobachtet, wie meine Wirbelsäule ausgerichtet ist. Movement zielt darauf ab, den Körper durch eine Serie von Bewegungen in wechselnden Positionen und Tempi so zu kräftigen, dass er einen stabiler und geschmeidiger durch den Alltag trägt. Ohne Equipment – bis auf einen Holzstab, der bei der zweiten Übung zum Einsatz kommt. Ich balanciere auf einem Bein, während ich das andere in einer leichten Beuge anhebe. Samuels hält den Stab an meinen großen Zeh. Es gilt, den Kontakt zwischen Fuß und Stab zu halten, während der Trainer langsam um mich herumgeht. Ein Eiertanz.

**Diane Kordas** Boxhandschuhe, über [net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com), um 220 €  
 RECHTE SEITE **Infarming** bei **Studio Tuesday** **Saint Laurent x Alo Yoga** Bra und Leggings aus Kunstfaser, um 150 € und 200 € **Dior x Technogym** Laufband, Preis auf Anfrage



Dabei, denke ich, sollte mir das doch nicht schwerfallen. Ich bilde mir ein, einigermaßen fit zu sein. Zwar habe ich nach dem Jugendsport erst mit Ende 30 wieder angefangen, regelmäßig zu trainieren, es aber auch in den letzten zwei Jahren durchgehalten, Zirkeltraining und Yoga zu machen. Nicht bloß durchgehalten, es sogar als unentbehrlich empfunden, um bei Sinnen zu bleiben. Nur, wie Routinen es so an sich haben: Irgendwann wurde es mühsam. Aktuell ist die Lust raus.

Wie finde ich (wieder) Antrieb? Eine Frage, die nicht nur im Homeoffice bewegt, sondern traditionell den Jahreswechsel begleitet. „Mehr Sport treiben“ belegt in Umfragen stets einen Spitzenplatz unter guten Vorsätzen – die wiederum das Kerngeschäft von Fitnessstudios ausmachen, die mit markigen Versprechen locken und darauf zählen, dass der Elan nach kurzer Zeit wieder abnimmt, während die Mitgliedschaft weiterläuft.

Mit anderen Taktiken versuchen es nun einige neue Fitnesskonzepte. Eines davon lässt sich bei Hagius erleben, wo Karimu Samuels zum festen Trainerstab gehört und neben Movement auch Kurse und Personal Sessions in Boxen, Yoga oder Pilates angeboten werden. Das Studio in Berlin-Mitte wurde im Herbst 2021 von den Brüdern Nicolas und Timothy Hagius eröffnet. „Bei anderen Sportstätten hat uns die ständige Reizüberflutung gestört: vieles digital, überall Bildschirme und unendliche Logos. Yogastudios schaffen es dagegen zwar, dass

man sich wohlfühlt, aber nicht immer, zu aktivieren“, sagt Nicolas Hagius. „Wir wollten einen Raum schaffen, an dem man sich fallen lassen kann und der trotzdem zur Bewegung inspiriert.“ Die Basis dafür bildet die Innenarchitektur von Gonzalez Haase, die etwa auch Ladenkonzepte für Balenciaga oder die Offices von Bureau Borsche entworfen haben: eine Verbindung aus kühlen Metallen und warmen Hölzern, die prägnant ist, aber unaufdringlich wirkt. Zwar kommen die Hagius-Brüder aus der Kreativszene und sind dort weiterhin gut vernetzt – am Eingang des Studios steht eine Installation der Künstlerin Sarah Illenberger mit einem Baumstamm als Boxsack, die vorher in der Villa Griesebach zu sehen war –, doch die Kontraste in der Einrichtung sind mehr als eine ästhetische Laune. Sie haben Prinzip.

So wird in den Räumen biodynamisches Licht eingesetzt, um die Farbtemperatur zwischen bläulich und gelblich zu wechseln, je nach Uhrzeit und je nachdem, ob im Training gerade aktivierend gearbeitet wird oder ein Cooldown stattfindet. An verschiedenen Punkten des Studios werden eigens entwickelte Düfte von Studio Aoiro eingesetzt, die ebenfalls entweder belebend oder beruhigend wirken sollen. Dieses „multisensorische Erlebnis“ unterstreicht den Trainingsansatz von Hagius, so die Brüder, der sich am circadianen Rhythmus ausrichtet, der Fähigkeit des Organismus, physiologische Vorgänge über den Zeitraum von rund 24 Stunden zu synchronisieren. Spitzensportler\*innen nutzen diese

**OHIA** bietet Ruhe in bewegten Zeiten – von Morning Ritual Meditation bis Vinyasa Flow. [ohiameditation.com](https://www.ohiameditation.com)

FOTO: WALDEMAR SALESKI



innere Uhr, seit belegt ist, dass sich über regelmäßig ausgeführte Handlungsabläufe die Leistungsfähigkeit steigern lässt – wer immer zur gleichen Tageszeit trainiert, kann auf Dauer in diesem Zeitfenster seine Höchstleistung abrufen. „Ein interessanter Aspekt, aber wir sehen Sport nicht aus der Perspektive, wann man am meisten Gewicht heben oder am schnellsten fünf Kilometer laufen kann, sondern, wann er im Alltag den größten Nutzen hat und wie man die Dynamik aus dem Kurs in sein Leben überträgt“, sagt Timothy Hagius, der wie sein Bruder früher auf hohem Niveau Feldhockey gespielt hat.

Das klingt nach einer ansprechend entschleunigten Definition von Time Management und Produktivität. Man darf sich Nicolas und Timothy Hagius auch nicht wie kernige Einpeitscher vorstellen, sondern schon eher wie Großstadtflüsterer für gestresste Berliner\*innen. Sie erläutern gern genau, warum der Körper abends ein erholsames Workout braucht, um vor dem Schlafengehen ausreichend zu regenerieren. Gedanken machen soll man sich darum nicht. Hagius versteht sich als Full Service Provider. Dazu gehört: kleine Kursgruppen, flexible Buchungen über Pakete statt Monatsbeiträge, enger Austausch unter den Trainer\*innen und auch, dass zum Team ein Osteopath gehört mit eigenem Behandlungszimmer im Studio sowie Trainings, die Körper und Geist ansprechen, darunter Katonah Yoga, das Hatha mit Lehren aus dem Taoismus verbindet. Fitness gleich Wellness – zu diesem Eindruck passen dann auch

**Black Bike** Beim Cycling entwickelt sich aus dem Gruppendynamik eine mitreißende Dynamik. [blackbike.club](https://blackbike.club)





„Wir wollen ein Umfeld  
kreieren, in dem Frauen  
ihr Potenzial entdecken“

FOTO WALTER SALESSKI

LINKE SEITE Eingang  
von Beyond DIESE SEITE  
de Mamiel Belebendes  
Duftöl mit Jojoba, über  
net-a-porter.com, um 44 €  
This Place Muskelcreme  
mit CBD und Arnika,  
um 49 € Pent Fitness  
„Racka“-Stand mit Equip-  
ment, Preis auf Anfrage



das milde Timbre der Hagius-Brüder und ein Team, das in Farben von Kräutertee gekleidet ist.

Persönliche Betreuung, Abwechslung, Entspannung: Nach einer Umfrage von Urban Sports Club, einem Mitgliedschaftsmodell, mit dem man europaweit Kurse in rund 50 Sportarten buchen kann, sind das die bestimmenden Themen für 2022. „Sportbegeisterte entdecken ihre individuellen Interessen und finden Bewegungsformen, die ihnen guttun und Freude bereiten“, heißt es in der Pressemitteilung. Und weiter, dass Menschen die Qualität eines Trainings an ihrer Community festmachen. Statt einsamer Runden auf dem Laufband wird – ist es im Zeitalter der Kontaktbeschränkungen ein Wunder? – Gemeinschaftsgefühl gewünscht.

Wie das aussehen kann, zeigt beispielsweise C.A.H.M.P., kurz für Community Activated Health and Mindfulness Program (und eine gewollte Anspielung auf champ), eine Initiative von Emily Mandry und Dina Mönster, die an die Adidas Sports Base Berlin angebunden ist. „Wir wollen ein Umfeld kreieren, in dem Frauen ihr Potenzial entdecken“, sagt Mandry. „Eines unserer Mottos ist: Wir schwitzen zusammen. Wir lernen zusammen. Wir wachsen zusammen.“ Das Prinzip lehnt an die aus den USA bekannten Sommercamps an, in denen junge Menschen in sicherer Umgebung Lern- und Sporterfahrungen machen. C.A.H.M.P. wird über einen Sponsorenvertrag mit Adidas finanziert, die freie



FOTO © ROBERT RIEGER



Mitgliedschaft erfolgt auf Einladung. Die Mitglieder, die zwischen Anfang 20 und Ende 40 sind, trainieren jeden Monat in anderen Bereichen, wie Krafttraining, HIIT oder Muay Thai – „um sie an ihre Grenzen zu bringen und ihnen Raum für Wachstum zu geben“. Ergänzt wird das Programm durch Specials, etwa ein 90-minütiges Basketballtraining mit anschließendem Brunch und einer Klangbad-Meditation.

Nun begegnen sich Lifestyle und Lebensphilosophie im Sport nicht erst seit gestern. Doch aus der Verbindung entstehen gerade interessante Bewegungen. Da wäre etwa das gemeinsame Strampeln auf stationären Rädern und in Clubatmosphäre, das im quasisakralen Soulcycle in den USA seinen Ursprung hat, im weltweiten Erfolg von Peloton während der Pandemie gipfelte und in Deutschland beispielsweise bei Black Bike in München angekommen ist. Der Zug des Trainings ist, im Gruppenrhythmus zu bleiben und sich von diesem Spirit mitreißen zu lassen. Eine anders intensive Interpretation von „Funsport“ stellt HermèsFit dar. Das Pop-up Gym nach einem Design von Bureau Betak wird nach New York und Paris in diesem Jahr unter anderem auch in Tokio und Taipeh Halt machen und versteht sich als *active way of experiencing Hermès accessories*. Die kostenlosen Kurse in Carré Yoga, Belt Stretching oder Voguing with Hats werden durch Livemusik-Performances im Boxring ergänzt. Überhaupt ist auffällig, dass der Sportsgeist im Zeitgeist angekommen ist, wenn Brands

{ *Hagius* Das zurückgenommene Design, hier der Pilates- und Yoga-Raum, stammt vom Architekturbüro Gonzalez Haase

DIESE SEITE *HermèsFit*,  
das Pop-up Studio der  
Luxusmarke *Saint Laurent*  
by *Anthony Vaccarello*  
Hanteln aus Marmor,  
um 1295 € RECHTE SEITE  
*Prada* Basketball,  
um 580 € *Armani/Casa*  
Springseil aus Leder  
und Holz, um 310 €



Kooperationen stemmen wie Saint Laurent mit Alo Yoga oder Dior mit TechnoGym. Ob sich Gleichgesinnte nun im Downward Dog mit Seidentuch oder bei schweißtreibenden Workouts begegnen: Mit einem anonymen Mehrzweckhallen-Ambiente kann man als Sportstätte jedenfalls nicht mehr punkten. Eine der Ersten, die das Konzept von Boutique-Fitness hierzulande etabliert haben, ist Gundula Cöllen-Sorger. Die frühere Analystin hat unter anderem in London, New York und Sydney gelebt. „In jeder neuen Stadt habe ich mir ein kleines Bootcamp gesucht und darüber Leute kennengelernt. Als ich 2012 nach Berlin kam, habe ich das vermisst“, sagt sie heute. Ein Besuch bei Soulcycle in L.A. inspirierte sie dazu, das Konzept als Becycle in die Hauptstadt zu bringen, erweitert um Kurse in Barre oder HIIT und ergänzt durch ein vegetarisches Deli und Veranstaltungen für die Community. Nach einer zweiten Becycle-Location in Düsseldorf hat sie Ende November nun Beyond in Berlin-Kreuzberg eröffnet, mit Fokus auf Reformer Pilates.

Als „Reformer“ bezeichnet man das Gerät mit integriertem Schlitten, der sich über den Einsatz von Federn, Aufsätzen und Seilen bewegen lässt. Der Einsatz im dynamischen Gruppentraining wird immer beliebter und ist in Deutschland etwa bei Studio Tuesday angekommen, wo Pilates Infused in verschiedenen Crossover-Formen am Reformer trainiert wird, darunter HIIT Reformer

oder Barre Burn (und wo, natürlich, mit Ehrlich Grün auch ein Health Food Café angebunden ist). Co-Gründerin Angela Thomas gefiel der „American Style of Teaching“ bei einem Besuch in den USA, eine Mischung aus Motivation und Herausforderung. „Pilates verbessert die Haltung und stabilisiert die Körpermitte, doch bei dieser fitnessbasierten Version zu energiegeladener Musik stehen die Good Vibes im Vordergrund.“

Bei Beyond hat Trainerin Shirah Perry, eine ehemalige Balletttänzerin, die Reformer-Kurse entwickelt. „Die klassische Auslegung von Pilates, die Sequenz, wie Joseph Pilates sie für die Matte entworfen hat, immer in der gleichen Reihenfolge, immer in der gleichen Geschwindigkeit, ist auch intensiv. Aber wir wollten etwas schaffen, das uns kreativen Spielraum gibt. *A bit of fun*“, sagt sie. Durch die Sequenzen – die Perry am Headset und zu sanft antreibenden Beats begleitet – werden nicht nur Quadrizeps und Gluteus maximus beansprucht, sondern viele stabilisierende Muskeln, „von denen man nicht mal ahnte, dass man sie hat“, so Perry. Dafür spürt man sie nach dem Training umso mehr. Die 50 Minuten auf dem Reformer-Schlitten, in denen ich mich oft nur in konzentrierten Zentimeterabständen bewege, wirken intensiv nach und es wird deutlich, warum Pilates als eine der effektivsten Sportarten zur Körperstraffung gilt. „Reformer ist definitiv athletisch, hat aber auch eine mentale Komponente“, sagt die Trainerin. „Dadurch, dass man im Training im ständigen

„Reformer Pilates ist definitiv  
athletisch, hat aber auch  
eine mentale Komponente“



Beyond Reformer-Training  
ist intensiv, aber schonend.  
becycle.de/xxberg Rechts:  
Osteopathie-Raum bei Hagius



Check-in ist – wie ist meine Haltung? Wo fließt der Atem? –, hat es eine fast meditative Qualität. Schonend ist es ebenfalls. Meine Schwiegereltern, beide in ihren Sechzigern, trainieren regelmäßig am Reformer.“

Für Gundula Cöllen-Sorger war klar, dass die Umgebung eine Energie vorgibt, und sie vertraute wie schon bei Becycle auf das Architektenbüro götz + bilchev, die Beyond mit natürlichen Hölzern, dezenten Lichtquellen und einem tempelgleichen Eingangsbereich gestaltet haben. Nicht zufällig haben götz + bilchev auch das OHIA entworfen, ein neues Meditations- und Yoga-studio, das mit Sound Baths, Psychotropic Breath oder Vinyasa Flow einen Ruhepol auf der betriebsamen Berliner Torstraße bildet. Wohl auch nicht ganz zufällig liegt das OHIA neben dem Hagius.

Dort geht die Movement Session bei Karimu Samuels nach dem Holzstabs tänzlerisch weiter: Ich krabbele im Vierfüßlergang, schwinde mich wie ein Affe über den Boden und probiere den Schulterstand – Übungen, die mich in ihrer Freiheit an Kinderturnen erinnern und auch meinen 42-jährigen Körper mitreißen. Das Training endet mit einer Improvisation. Die Musik wird lauter. Das Licht verändert die Temperatur. Obwohl ich beides erst später registriere, da ich zu sehr damit beschäftigt bin, durch Ducken und Springen dem Stab auszuweichen. Kein Nachdenken, reine Intuition. Am Ende der Stunde bin ich völlig aus der Puste. Und im Kopf so durchgelüftet wie lange nicht mehr. ●

