



Rockout

Einmal selbst Rockstar sein und dabei fit werden? Pound, ein hippestes Groupfitness-Konzept, das verstaubte Hanteln und Gewichte gegen

lässige Drumsticks eintauscht, will monotonen Trainingsroutinen einen frischen Punch verpassen.

Drummer sind Bad-Ass-Typen. Laut und kraftvoll elektrisieren sie die Stimmung jedes Konzerts. In einer Pound-Klasse kann man die körperlichen Benefits einer auspowernden Musikshow nun selbst erleben. 45 Minuten lang wird zu fetzigen Rock- und Elektrosounds getrommelt, was die markant grünen „Ripstix“ hergeben – stehend, sitzend, liegend. „Am Ende hat man ein hartes Cardio- und Ganzkörper-Work-out mit 15.000 Wiederholungen intus, das man am nächsten Tag definitiv spürt. Dabei vergisst du jedoch, wie anstrengend es ist“, schwärmt Sabine Hatz, Pound-Mastertrainerin und Österreich-Importeurin des aus Amerika stammenden Trommeltrends.

Die Erfinder: Kristen Potenza und Cristina Peerenboom, zwei sympathische Hobbyschlagzeugerinnen aus Los Angeles, die in einer wilden Jamsession einmal ihren Hocker zerstörten und anschließend in der Kniebeuge weiterspielen mussten. „Wir haben gemerkt, dass die Dynamik der Bewegung – Hocke und Core-Aktivierung durch schnelle Armbewegungen – eigentlich genau dem Pilatesprinzip entspricht. Nur machte es uns unendlich mehr Spaß“, erzählt die 30-jährige Kristen.

Die beiden Jungunternehmerinnen choreografieren monatlich etwa vier neue Songs, die sie dann an lizenzierte



Sabine Hatz, „Pounderin“ der ersten Stunde und Motor der heimischen Rockout-Bewegung: sabine@poundfit.at

hier findet man die **PERMISSION TO ROCK**

Wien

Holmes Place Millennium, www.holmesplace.at
Bodydays, www.bodydays.at
In Good Shape, www.ingoodshape.at

NÖ

Wir sind fit, www.wirsindfit.at
Rock n Vision, www.rocknvision.at
Sport Company, www.sportcompany.co.at

Steiermark

Dance Arts Austria, www.dancearts-austria.at
Vibes Fitness, www.vibes-fitness.at

Kärnten

Sportunion Wörthersee,
www.facebook.com/fitundvital.sportunion

te Trainer wie Sabine Hatz weitergeben. „Ein Programm besteht aus zirka zwölf Songs, die in einem jeweils anspruchsvollen Drummer-Rhythmus durchgeklopft werden“, schildert Hatz den Stundenaufbau. „Man muss keine Wiederholungen zählen, nicht einmal ständig auf den Trainer schauen. Es geht darum, den Beat einen Song lang durchzuziehen.“

Genau dieses Ablenkungsprinzip soll Pound von anderen Work-outs abheben. „Tanzliebhaber mögen Zumba, Warriors wetteifern bei Crossfit. In einer Pound-Stunde ist man jedoch Teil eines Rockkonzerts, in dem man völlig loslassen und Aggressionen abbauen kann, man wird selbst zum Instrument“, so Co-Founderin Potenza.

Studien belegen, dass Schlagzeugmoves die Koordination und das Rhythmusgefühl verbessern und eine positive Wirkung auf Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit haben. Um die muskulären Effekte zu verstärken, wiegt ein Pound-Schlägel etwa 100 Gramm, das Doppelte eines üblichen Sticks. Auch die Schlagtechnik unterscheidet sich von jener, die man in Musikschulen lernt. Statt locker aus dem Handgelenk zu trommeln, um die entstehenden Erschütterungen durch den Arm abzufangen, wird beim Pound der Stock mit steifem Handgelenk aus der Schulter geführt. Die Aufprallvibrationen werden so in den Rumpf weitergeleitet, wo sie die Tiefenmuskulatur in Spannung versetzen.

Angeboten wird das „Rockout“ in Österreich derzeit noch nur in ausgewählten Finesseinrichtungen. Geht es nach Sabine Hatz, soll sich das aber bald ändern: „Wer einmal das Pound-Feeling erlebt hat, wird süchtig. Auch Kinder und ältere Stundenteilnehmer lieben es. Wir wollen die Kurse in Österreich und Deutschland daher definitiv weiterverbreiten.“ **SM**



Nach dem College-Sport desillusioniert, holten Cristina (l.) und Kristen (r.) mit Pound den Spaß zurück in ihr Training.