

# **AURUM Fitness „digitalisiert“ die Hantel**

## **Das neue Trainingskonzept aus der Schweiz**

**Das erfolgreiche Schweizer Fitness- und Geschäftssystem verspricht den Trainierenden die Kraft, ihr Leben mit nur einem einzigen Training pro Woche zu genießen. Die ersten Franchisenehmer:innen profitieren bereits von dem Erfolgsmodell mit minimalem Personalaufwand. Technologie macht's möglich.**

Es gibt viele Menschen, die gern mehrmals pro Woche ins Fitnessstudio gehen und denen die Trainer:innen genug Wissen vermittelt haben, um allein ein Krafttraining durchzuführen. Doch einigen graut es auch vor dem scheinbar zeitraubenden Gang ins Fitnessstudio. Beispiele dafür sind Sylvia, eine Angestellte aus Stuttgart, die ihrer Familie mehr Energie widmen möchte, Jasmin, die nach der Menopause ungewollt zugenommen hat und sich in einem „klassischen“ Münchner Fitnessstudio beobachtet fühlt, sowie Andreas, der neben dem Pendeln zwischen Zürich und Berlin weder Zeit noch Lust für stundenlanges Gewichtheben hat. Alle drei haben erfolgreich mit wöchentlichem AURUM Training zwischen vier und zwölf (!) Kilo Fett ab- und Muskulatur aufgebaut.

### **Bessere Resultate in weniger Zeit: Wie ist das möglich?**

Bei AURUM trainiert man nur 20 Minuten pro Woche. Bei jedem Termin leitet ein:e AURUM Trainer:in die Trainierende:n durch das wissenschaftlich fundierte Trainingsprotokoll an der speziell dafür entwickelten AURUM Maschine. Danach können die Kund:innen ihren Fortschritt in der AURUM App überprüfen. So können sie bei sich jede Woche drei bis vier Prozent Kraftzuwachs beobachten, was direkt mit Muskelaufbau, Fettverlust, Steigerung der Knochenmineraldichte und beschleunigtem Stoffwechsel zusammenhängt. Die Aussage, dies mit einem einzigen Training pro Woche zu erreichen, klingt zwar provokativ, aber AURUM Training macht es möglich.

„Wir haben die zwei ‚Hidden Champions‘ der Fitness- und Gesundheitswelt in einem einmaligen Konzept ‚verheiratet‘ und digitalisiert: das hochintensive Krafttraining, wie es von den Wissenschaftsautoren Dr. Doug McGuff und John Little in ‚12 Minuten pro Woche‘ vorgestellt wurde, und das isokinetische Trainingsprinzip, bei dem maximale Belastung in jedem Gelenkwinkel möglich ist. Mit dieser Kombination schaffen wir es, gleichzeitig Muskeln, Knochen, Lunge, Herz und das zentrale Nervensystem sicher und messbar zu stärken, was Kund:innen sehr schnell merken“, erzählt uns Julian Massler, Co-Founder und CEO von AURUM Fitness.

## **Vom Personal Trainer zum Unternehmer**

Das Einzige, was AURUM nicht digitalisieren wird und was es von den anderen neuartigen Trainingskonzepten unterscheidet, sind die Coaches. „Personal Trainer:innen spielen die wichtigste Rolle bei AURUM: Sie bedienen die AURUM Maschine, betreuen die Kundschaft und werden für die Resultate und nicht für ihre Zeit bezahlt. Viele unserer Trainer:innen wachsen in kürzester Zeit von Personal Trainer:innen zu Geschäftsführenden“, berichtet Julian. Seit bereits einem Jahr laufen die ersten Franchisebetriebe in der Schweiz, Deutschland und Israel. Liechtenstein und Österreich folgen. Aktuell werden Lizenzen für das Jahr 2023 für weitere Gebiete der DACH-Region vergeben.

## **AURUM Fitness AG**

Mehr Kraft und damit mehr Muskeln bedeuten langfristige Gesundheit, aber... Den meisten Menschen graut es vor dem zeitraubenden Gang ins Fitnessstudio. Bei AURUM trainierst du nur 20 Minuten pro Woche. Bei jedem Termin leitet dich ein Trainer durch das wissenschaftlich bewiesene Schweizer High Intensity Resistance Training (HIRT) an der speziell dafür entwickelten AURUM Maschine. Danach kannst du deinen Fortschritt in der AURUM App überprüfen. Du wirst Stunden pro Woche gewinnen und die Kraft aufbauen um dein Leben voll und ganz zu geniessen. Mehr auf [aurumfit.com](https://aurumfit.com).

### **Pressekontakt:**

Egle Paulauskaite  
Schwammendingenstrasse 10  
8057 Zürich  
[ep@aurumfit.com](mailto:ep@aurumfit.com)  
+41 44 562 43 96