



# DER FIT-MACHER

Es ist einer dieser Herbsttage, im offenen Cabriolet, an denen man das Corona-Jahr 2020 vor lauter Naturschönheit fast vergisst. Die letzten Kurven in Seefeld liegen hinter mir – und da steht der EMS-Dome vor mir. Stahlblau vor blauem Himmel. Das neuste und liebste «Kind» von Self-Made-Millionär und Unternehmer Christian Jäger. Wo andere in Krisenzeiten rückwärts gehen, macht er vorwärts, erstellt mal schnell ein 1350m<sup>2</sup> Trainingszentrum in 6 Monaten. Die Begrüssung: kräftig, herzlich, anpackend.

Eine hintergründige Skepsis begleitet mich natürlich. Denn als Fussballer, Trainer, Triathlet, Skifahrer und Mitglied in zig Sportclubs habe ich mich seit 40 Jahren mit allen Trainings- und Ernährungsmethoden auseinandergesetzt, auch Mentaltraining.

Was ich nach dem Interview im Testtraining erlebt habe, versetzte mich dennoch in ein positives Erstaunen. Mir wurde klar, dass diese Form von EMS-Training für viele Zwecke anwendbar und vor allem komplett individualisierbar ist. Ich kann es als Leistungssportler nutzen, als pflegmatischer Couch Surfer oder auch als Präventivinstrument in Altersheimen einsetzen. Die Breite und Variabilität von EMS ist es, was mich überraschte. Was Jäger nur schmunzeln liess. Und legt auf dem Weg durch den Dome gleich los:

**CJ:** Der EMS-Dome ist ein Trainingszentrum, ein Ausbildungs- und Schulungszentrum sowie ein Veranstaltungsort. Hier trainieren Sportler, es werden aber auch Trainer ausgebildet, wenn Corona mal abklingt, erwarten wir 30-40 Trainer pro Woche aus China.

## ALTER & GESUNDHEIT

### Woher das spezifische Interesse aus China?

Wir waren drüben, die haben ja Trainingszentren mit 17'000 Sportlern, eigentlich haben sie alles, aber wir haben die bessere Ausbildung, die besseren Trainer und sie haben nicht die spezifischen Technologien von EMS, die wir anbieten (lacht). Die haben erkannt, dass EMS Training oder Regeneration effizienter macht.

Aktuell findet in Shanghai gerade die weltgrösste Importmesse statt, wir sind da gut vertreten. Heute produzieren wir ein Video mit einem älteren Kunden, der als Vorbild dient für Prävention durch EMS. Es geht dabei um den fatalen Oberschenkelhalsbruch, den viele ältere Menschen, meist jenseits der 80, erleiden und welcher oft zu einem steilen gesundheitlichen Abstieg führt.

Wir haben festgestellt, dass EMS sehr effizient darin ist, hier präventiv zu wirken, indem es die Muskulatur an den Schwachpunkten stärkt. Die Chinesen haben das erkannt und testen es nun in Altersheimen. Es ist ein müheloses Training – ohne Gewichte, ohne Belastung der Gelenke und Knochen, mit minimaler Belastung des Kreislaufs.

Ein völlig anderer Bereich, wo wir aber auch gute Chancen sehen, ist das Thema Inkontinenz. Fast 10% der Bevölkerung sind betroffen. Nur spricht keiner

drüber. Die Beckenboden-Muskulatur spielt hier eine entscheidende Rolle. Da haben wir auch positiven Feedback von Usern erhalten und möchten gezielter drauf eingehen.

Daran sieht man schon die Vielseitigkeit. Für Sportler ist EasyMotionSkin eine Ergänzung zum Training und zur Regeneration. Auch Studiobetreiber, Personaltrainer und Beautyexperten entdecken den Anzug als Add-On, das sich leicht in ihren Alltag und Angebot integrieren lässt. Er bringt mehr Effizienz beim Training oder entspanntes Bodyforming während einer Schönheitsbehandlung.

## TRAINER & SPITZENSORTLER

### Und das Trainingszentrum?

Ich habe hochdekorierte und vor allem engagierte Trainer beigezogen wie Jopo Pötschger, der Daniel Craig, Elle Macpherson oder Sylvester Stallone trainiert hat. Wir bieten hier auch Ausbildungen zum Trainerschein B und C an. Profi-

Sportler wie Rennrodler Wolfgang Kindl oder die dreifache Olympiasiegerin, Ex-Skirennfahrerin Maria Höfl-Riesch, nutzen den EMS-Anzug. Ebenso Model Sylvie Meis, Schauspieler Ralf Moeller, Mark Keller oder Volks-Rock'n'Roller Andreas Gabalier.

Der Dome ist auch ein Mix aus Kunst und Sport. Die Kunst inspiriert und daneben sind Bilder unserer sportlichen Aushängeschilder wie Boxweltmeister Manuel Charr oder Christina Hammer. Mit dem Boxen verbindet mich eine persönliche Geschichte, denn Manuel Charr haben wir nach seinen Verletzungen von Grund auf neu aufgebaut – mit EMS – bis zu seinem Schwergewichts-Weltmeistertitel. Das sind Emotionen, die für mich das Leben ausmachen.

Veranstaltungen wollen wir im Bereich MMA (Mixed Martial Arts) durchführen, aber auch im Musikbereich. Der Standort eignet sich gut für Unplugged Konzerte mit 200-300 Personen, ich versuche gerade MTV von einer Zusammenarbeit zu überzeugen...

## FITNESS-STUDIO DER ZUKUNFT

### Und wie vermittelt man EMS?

Die Welt der Fitness-Studios ist im Wandel. Wir haben hier ein 50m<sup>2</sup>-Musterstudio aufgebaut, ganz im Stil von klein aber fein, denn in den teuren Innenstädten muss man mit minimalen Raumeinsatz optimal operieren, um profitabel zu sein. Wir helfen den Betreibern mit einem neuen Gesamtkonzept. Wir kombinieren unsere EMS-Technologie mit Video-Anleitungen durch Top-Trainer, auch Nahrungsmittel-Ergänzung, so dass ein Studio auf kleinstem Raum hohe Kompetenz und Effizienz gegenüber einem anspruchsvollen Kunden demonstrieren kann. Da sind wir auf der Ziellinie.

Das Hauptproblem heute – das gilt für Hotels, Fitnesszentren und viele andere – ist es, gute kompetente Leute zu finden. Da verschätzen sich viele Betreiber. Sind diese nämlich wirklich gut, sind sie irgendwann selber Unternehmer (alle lachen)... Ein gutes Rezept ist es, einen Kern von Spitzenleuten um sich

EMS Training, Schulungen und Veranstaltungen – ein vielseitiges Angebot im neuen EasyMotionSkin DOME





zu haben, und deren Wissen digital und virtuell weiterzugeben.

#### WAS IST EMS?

**Worum geht es bei EMS, wie kam es dazu? Christian Jäger ist ja ein Hans-Dampf in allen Gassen, im Bereich Verlagswesen, Immobilien usw. unterwegs.** Ein Freund von mir wurde nach einem schweren Skiunfall durch EMS wieder richtig fit gemacht. Wenig später kamen Leute auf mich zu, die genau für ein Unternehmen in diesem Bereich Investoren suchten. Nachdem ein Spitzensportler es für mich austestete und positiv bewertete, stieg ich ein, heute gehört mir die Firma.

Nach wie vor dabei ist der Gründervater, Herzmediziner und Chefarzt Prof. Dr. Dirk Fritzsche, auf dessen Erkenntnissen und Forschungen EasyMotionSkin beruht und dem ich extrem dankbar bin für seine visionäre Arbeit. Eigentlich hat er nur eine schonendere Methode zur Elektrostimulation für seine Herzinsuffizienz-Patienten gesucht, dann, unterstützt vom deutschen Wissenschaftsministerium,

das erste kabellose EMS-System entwickelt und die erste Trockenelektrode patentiert. 2000 Trainingseinheiten brachten beeindruckende Resultate: Die Sauerstoffaufnahme und die Kraftleistung waren signifikant höher. Blutdruck und Blutzucker sanken. Muskulär bedingte Rückenschmerzen wurden reduziert. Die Trockenelektrode haben wir dann eingewoben in antibakterielle Hightech-Fasern eines Trainingsanzugs. Mit niederfrequenten Stromimpulsen kann man so gezielt Muskelgruppen (bis zu 90 % der Körpermuskulatur) stimulieren. Mit einer eigenen Softwarefirma in Innsbruck haben wir zu guter letzt Programme entwickelt, mit deren Hilfe der EMS-User via Smartphone oder iPad seine Trainings steuern und die Resultate kontrollieren kann.

#### MEGATRENDS DIGITALISIERUNG & GESUNDHEIT

Neu kommt nun eine App – on top. Wenn man Peloton anschaut, die inzwischen mit 20 Mrd. kapitalisiert sind, kann man erahnen, wie wichtig die Digitalisierung

auch im Fitness-Bereich vorangeschritten ist. Im Unterschied zu Peloton ist unser Angebot mobil, überall verfügbar und anwendbar. Von Anspruch und Stil wollen wir trainingstechnisch das Niveau noch überbieten. Da werden also Videos, Live-Streamings usw. zur Verfügung stehen, für alle Levels. Die App integriert dann auch alle Gesundheits-Messwerte, die Sportler oder Physiotherapeuten heute mit verschiedenen Methoden sammeln. Die Digitalisierung, das ist meine Meinung, wird immer stärker auch in unsere Gesundheit eingreifen. Da haben wir sicher hohe Ziele, aber wie ein altes chinesisches Sprichwort besagt: «Willst Du den Drachen hoch steigen lassen, musst Du gegen den Wind fliegen.»



#### 🌐 EMS – DIGITALISATION IS THE NAME OF THE GAME IN HEALTH & FITNESS

It's one of those autumn days that lend themselves perfectly to driving my convertible through the stunning nature that is the Austrian Tyrol, momentarily leaving 2020 and the pandemic behind me. Having negotiated the last bends in the road outside Seefeld, looming large before me is the EMS dome; steel blue in front of a blue sky. The latest addition to self-made millionaire Christian Jäger's entrepreneurial endeavours! Where others go backwards in a state of crisis, he soldiers on ahead, quickly establishes a 1350 m² training centre in six months. The welcome I receive is nothing less than hearty, warm and gripping. My sporting background as a footballer, trainer, triathlete and skier who has engaged in all kinds of nutritional, physical and mental training for 40 years arguably has me sceptical. But what I got to see and learn in the end, left me positively astounded: An education; come training; come events venue that is expected (I am told by Christian Jäger) to attract 30 to 40 trainers a week from China.

**What is EMS and why specifically the interest from China?**

We travelled there; they've got training centres hosting 17,000

sportspersons at a time. Actually they've got everything but what we've got is access to better training, trainers and EMS-specific technologies [laughs]. They've realised that EMS – EasyMotionSkin regeneration and training – makes us more efficient. The world's largest import trade fair is currently being held in Shanghai and we are there. Today we're busy producing a video with an elderly client that will serve as a demo for the preventative benefits of EMS. It's all about the fatal fracture of the femur that many above eighties will incur and that will invariably lead to their plummeting health. The Chinese have recognised this effortless training – without weights, without stress on the joints and bones and minimal effect on circulation. EMS is so versatile that athletes choose it as their complement of choice to their training regimen.

**And tell me more about the training centre?**

I've recruited some highly-decorated and dedicated trainers like Jopo Pötschger, who has trained Daniel Craig, Elle Macpherson and Sylvester Stallone. In juxtaposition to the sporting function of the dome is art. Art inspires, so it's small



Der deutsche Schauspieler Mark Keller, bestens bekannt als Dr. Alexander Kahnweiler bei „Der Bergdoktor“, hält sich fit mit dem EMS-Fitnesstraining.

wonder that you'll find posters of figureheads like boxing world champion Manuel Charr. Actually, I have a personal story that links me to him. Using EMS after his injuries we built him back up from scratch all the way to his world heavyweight title. The venue is suitable for unplugged concerts of up to 300 persons and we're also earmarking Mixed Martial Arts performances.

**So how does one go about promoting EMS?**

The world of fitness studios is in the throes of change. We set up a 50 m² model studio here. The studios are intended for inner-city usually-minimal spaces. Hence we use the specific EMS technology with video instructions by top trainers, complemented by nutritional supplementation advice, so that the best possible competencies and highest efficiency of the method can be showcased to woo demanding clients like hotels and fitness studios that don't always have the skill sets. The perfect recipe is to surround yourself with some core top people with digital expertise that can be passed on virtually.

**You're a jack of all trades, be it publishing, real estate and always on the move, so how did EMS come about and how does it work?**

A friend of mine who incurred a serious ski accident got really fit again thanks to EMS. Shortly afterwards I was approached by people who were looking for investors specifically in this branch. After a top sportsman tested it for me and gave it the thumbs up, I took the plunge and today I own the company. As

before, the founding father cardiologist and chief physician and professor, Dr Dirk Fritzsche, on whose findings and research EasyMotionSkin is based, is on board and I'm endlessly grateful to him for his visionary work. His method came about when he was looking for a less intrusive method of electro-stimulation for his heart failure patients. His first wireless EMS system got the support of the Ministry of Science and he patented the first dry electrode. Training units delivered impressive results with significantly higher oxygen intake and higher power output. Blood pressure and blood sugar dropped. Muscular back pain diminished. We then wove the dry electrodes into anti-bacterial hi-tech fibres of a training suit. Hence allowing low frequency electrical impulses to stimulate targeted muscle groups.

**And then there's the app?**

Ultimately everything connects up to a smartphone programme so the user can be in charge of his training programme, results and health readings. Digitalisation is the name of the game. As the Chinese proverb says: Kites rise highest against the wind – not with it!

**EASYMOTIONS.KIN.COM**  
EasyMotionSkin

6100 Seefeld | Tirol | Austria