

# „In 4 Jahren sind wir mit kybun in zehntausend Fitnesscenters!“

Karl Müller, Erfinder des weltweit erfolgreichen MBT Gesundheitsschuhs ist auf die revolutionäre **kybun** Fitness-Idee gekommen. Im Gespräch mit Chefredaktor **Jean-Pierre Schupp** erklärt der Schweizer ETH Ingenieur, wie **kybun** aus Bewegungsmuffeln Bewegungsfreaks machen kann, wie er den „Bewegungsvirus“ entdeckte und warum **kybun** in wenigen Jahren in zehntausend Fitnesscenters vertreten sein wird.

**JPS:** Im 2006 haben Sie zwei Millionen Paar MBT-Schuhe im Marktwert von 400 Millionen Euro verkauft. Sind Sie ein Mann von grossen Zahlen, Herr Müller?

**KM:** Nein, im Gegenteil. Ich bin einfach nur ein Mensch mit Visionen, die realisierbar sind. In den letzten 30 Jahren gelang es mir, die verschiedensten Dinge zum Erfolg zu führen.

**JPS:** Was haben Sie denn so alles realisiert?

**KM:** Von 1979 bis 1990 lebte ich in Südkorea. Damals baute ich acht Firmen in den Bereichen Ski, Hotel und Textilmaschinen usw. auf. Daneben besass ich vier bekannte Restaurants in Town Down Seoul. Während dieser Zeit litt ich unter stärksten Rücken- und Gelenkschmerzen. Beim Barfussgehen auf den leicht sumpfigen Reisfeldern spürte ich, dass mir das weiche Gehen nicht nur Spass machte, sondern auch die Schmerzen linderte.



**kybun** stammt aus dem Koreanischen und bedeutet Gefühlszustand. Das **kybun Walking** Konzept besteht aus drei Bausteine:

1. Gehen auf weich-elastischem Federboden, genannt **kyBouncer** – optimiert die Qualität des Gangs
2. **kybun MicroIntervall** – bestimmt die Quantität des Gehens, Dopingeffekt
3. Erfahrung und Know-how des **kybun Coach** – optimiert den Nutzen des Trainings.

Um dieses „Reisfeld-Gefühl“ in den harten Alltag zu hohlen, baute ich für meinen persönlichen Gebrauch Prototypen eines Schuhs mit weicher Sohle. Aus diesem wurde später der MBT, der mir durch die Mund zu Mund Werbung bald aus den Händen gerissen und später zum Welterfolg wurde.

**JPS:** Im November 2006 haben Sie das MBT-Geschäft verkauft, heute machen Sie wieder etwas Neues. Haben Sie denn noch nicht genug verdient?

**KM:** Die Millionen begeisterter MBT-Kunden haben mir das Selbstvertrauen gegeben, dass mein „neues“ kybun Walking-Konzept das Gesundheitswesen revolutionieren wird. Die körperlichen Probleme, mit denen ich zu kämpfen hatte – von den Rückenschmerzen in Korea bis zu meinem Kreuzbandriss vor einem Jahr – haben mir ermöglicht, die gesundheitliche Wirkung von kybun erfolgreich am eigenen Körper auszutesten. Unabhängig von meinem Vermögen, möchte ich dieses praktische kybun Know-how unbedingt an möglichst viele Menschen mit ähnlichen Problemen weitergeben.

**JPS:** Was hat Sie eigentlich zum Verkauf der MBT-Gruppe bewogen?

**KM:** Ich bin ein Mensch mit der Gabe, Visionen erfolgreich umsetzen zu können. Allerdings nur bis zu einem gewissen Zeitpunkt, bis ich dann wieder von neuen Visionen getrieben werde. Im Jahr 2004 lernte ich den Ex-Weltklasse-Skirennfahrer Klaus Heidegger kennen. Der Austria-Amerikanische Unternehmer baute die Marke Kiehl's zum renommiertesten amerikanischen Kosmetikkonzern auf und verkaufte ihn vor einigen Jahren an L'Oreal. Als begeisterter MBT-Kunde kurierte Klaus mit meiner Walking-Methode erfolgreich seine Rückenschmerzen. Davon angespornt, bekannte er Interesse, sich an meiner Firma zu beteiligen. Natürlich sagte ich dem Weltklasse PR-Mann

sofort zu. Bald stellte sich jedoch heraus, dass wir in verschiedene Richtungen zielten. Während er aus MBT ein Lifestyleprodukt machen wollte, interessierten mich als Biomechaniker schon immer vielmehr das Geheimnis der Freude am Gehen und deren gesundheitliche Nebeneffekte. Nach fast zweijährigen Verhandlungen einigten wir uns im September 2006, getrennte Wege zu gehen.

**JPS:** Und was sind nun Ihre Erkenntnisse über die Freude am Gehen?

**KM:** Der Traum vom Fliegen wie ein Vogel steckt tief in jedem Menschen, ob Bewegungsmuffel oder Bewegungsfreak. Ein ähnliches aber realisierbares Gefühl ist das Schweben im warmen Wasser. Noch alltagstauglicher ist die Bewegung auf einem Trampolin/Rebounder, die ebenso ein Schwebefühlt vermittelt. Ich habe noch nie einen Menschen gesehen, der bei diesen Schwebebewegungen nicht vor Freude gestrahlt hat. Das bedeutet für mich, dass in jedem Menschen, auch im hinterletzten Bewegungsmuffel, ein Bewegungsvirus stecken muss, wenn auch nur latent schlafend. Das heisst, es muss eine Walking-Methode her, bei der der Mensch im Gehen in die Schwebebewegung kommt, und genau das macht mein kybun Walking.

**JPS:** Warum schläft denn das Bewegungsvirus bei den meisten Menschen?

**KM:** Beobachten Sie doch mal die Kleinkinder. Sie sind alle mehr oder weniger Bewegungsfreaks, ein Zeichen, dass der Virus aktiv ist. Während das Gehen auf harten Alltagsböden den meisten Menschen den Spass am Gehen verdorben hat, macht das Barfussgehen auf einem weich-elastischen Reisfeld oder im Sand sogar dem hinterletzten Bewegungsmuffel Freude. Anders gesagt, der harte Alltagsboden ist bei 90% der Menschheit (Bewegungsmuffel) schuld am Tiefenschlaf des Bewegungsvirus. Nur bei 10%

der Menschen (Bewegungsfreaks) kann der harte Alltagsboden der Aktivität des Bewegungsvirus nichts antun, weil er bei ihnen genetisch bedingt gegen das Einschlafen resistenter ist.

**JPS:** *Und nun wollen Sie durch das Wecken des Bewegungsvirus aus einem Bewegungsmuffel einen Bewegungsfreak machen? Wie sieht das in der Praxis aus?*

**KM:** Genau, wir wollen den Bewegungsmuffel nicht nur kurz aufwecken, sondern regelrecht ausbrechen lassen, damit er im Bewegungsmuffel eine endgültige Bewegungssucht auslöst. kybun hat den so genannten kyBouncer erfunden, eine Zusammensetzung der Wörter kybun und Rebounder. Das ist ein dünner, weich-elastischer Federboden, auf dem man beim Gehen ins Schweben kommt. Dadurch werden Endorphine ausgelöst, die den Bewegungsvirus wecken und bei regelmässigen Wiederholungen innerhalb einiger Wochen endgültig zum Ausbruch kommen lassen.

**JPS:** *Auf dem Markt gibt es bereits konventionelle Aerobic- und Fitnessmatten. Worin unterscheidet sich der kyBouncer?*

**KM:** Ähnlich einem Rebounder hat der kyBouncer einen sehr hohen und schnellen Rückstosseffekt und ist trotzdem extrem weich. Solche Eigenschaften findet man bei herkömmlichen Matten nirgends.

**JPS:** *Reicht das blosses Gehen auf den kyBouncern aus, um einen Bewegungsmuffel bewegungssüchtig zu machen?*

**KM:** Nein, das alleine reicht noch nicht, denn das wahre Schwebefühl kommt erst beim lockeren Traben (kurze Flugphase analog Joggen) auf. Damit der Bewegungsmuffel physisch nicht überfordert wird, trabt er nur 15 Sekunden, um sich dann beim federleichten Gehen ausreichend zu regenerieren. Dieses Prinzip nennen wir das kybun Mikro Intervall.

**JPS:** *Können Sie das Mikro Intervallprinzip unserer Leserschaft etwas genauer erklären?*

**KM:** Unser Leben an sich besteht aus einer Vielfalt von Intervallen. So folgt zum Beispiel auf den aktiven Tag die regenerierende Nacht, auf 6 Tage Arbeit der freie Sonntag, auf den Früchte tragenden Sommer die schlafende Natur im Winter. Im Sport ist es wichtig, dass nach dem Training die Regeneration folgt. Statt einer Stunde hart zu trainieren und einen Tag auszuruhen, machen wir das bei kybun Walking im

15 Sekunden Takt. Dies bedeutet, dass die trainingsintensive Schwebephase nur 15 Sekunden dauert. Danach folgt das weich-elastisch gehende Regenerieren bis der Wunsch von selbst wieder aufkommt, die nächsten 15 Sekunden schwebend zu traben.

**JPS:** *Wirkt denn dieses Training überhaupt, wenn man jeweils nur 15 Sekunden in die aktive Phase kommt?*

**KM:** Ja. Und wir vermeiden damit auch eine Übersäuerung. Die aktive Trainingsgeschwindigkeit von 15 Sekunden wird so hoch festgelegt, dass der kybun Anwender in genau 15 Sekunden wieder regenerieren will („Ich-will-regenerieren-Punkt“) und so lange regeneriert (15 - 60 Sekunden) bis er wieder schwebend traben will („Jetzt-will-ich-wieder-trainieren-Punkt“). Bei richtiger Vorgabe der Geschwindigkeit und Regenerationszeit staut sich während der ganzen Übung von 40 Minuten keine Rester müdung auf. Weil bei jedem „Ich will... Punkt“ das Glückshormon Endorphin einige dutzend Mal ausgeschüttet wird, empfindet er das kybun Walking nicht als anstrengend – im Gegenteil, man würde am liebsten den ganzen Tag weiterlaufen.

**JPS:** *So fühlen sich kybun Anwender also laufend gedopt und dies auf natürliche Art und Weise?*

**KM:** Ja, Sie haben mir unseren Slogan vorweggenommen! Laufend, im Sinne von fortlaufend, aber auch in dem Sinne, dass das Mikro Intervall-Laufen auf weich-elastischem Boden Bewegungsmuffel bewegungssüchtig macht.

**JPS:** *Wenn ich mir das so vorstelle, ist kybun ein betreuungsintensives, 1:1 zu überwachendes Personal Training?*

**KM:** Ja. Aus Sicht des Kunden ist es so, weil jeder individuell abgestimmte Trainings- und Regenerationsgeschwindigkeiten sowie Regenerationszeiten benötigt. Um den Aufwand des Personal Trainers zu reduzieren, habe ich das kybun Mikro Intervall Laufband (kyTrainer) entwickelt. Darin sind 100 verschiedene Mikro Intervall Programme abgespeichert. Diese ermöglichen dem kybun Trainer gleichzeitig 5 kybun Walker individuell zu betreuen. kybun Walking ist also ein Personal Training, das pro Kunde 5-mal weniger Aufwand bedeutet.

**JPS:** *Sie hatten MBT wegen Ihren Rückenschmerzen erfunden. Und wie wirkt kybun diesbezüglich?*

**KM:** Neben dem Spassfaktor, hat das Gehen auf dem weich elastischen



**Karl Müller** ist diplomierter Maschinen Ingenieur, ETH, und lebt mit seiner Familie in Roggwil, Thurgau. Er erfand den MBT-Gesundheitsschuh und verkaufte ihn weltweit millionenfach. Ende 2006 verkaufte er die Firma, um sich neu auszurichten. Anfang Juni 2007 wurde der neue **kybun Tower**, Hauptsitz der Firma in Roggwil, eingeweiht. (Siehe FT 109, Seiten 146/147). Dies war der Startschuss zur neuen **kybun Ära**. Als erfolgreicher Geschäftsmann investiert **Karl Müller** 10-20% Prozent seines Gewinns in soziale Projekte. Infos unter: [www.kmfoundation.net](http://www.kmfoundation.net)

kyBouncer in erster Linie positive, therapeutische Effekte. In den letzten 10 Jahren habe ich zehntausendfach erlebt wie kybun Walking Rücken- und Gelenkschmerzen lindern kann, den Blutdruck senkt, Diabeteswerte verbessert, Rheumasymptome positiv beeinflusst und Menschen an Gewicht abnehmen.

**JPS:** *Etwas gewagte Worte: Wie sieht es denn z. B. mit Menschen aus, die hinken?*

**KM:** Jetzt sprechen Sie mein Lieblingsthema an. Zuvor aber noch eine grundsätzliche Bemerkung: Aus welchem Grund auch immer der Mensch hinkt; es handelt sich hier in jedem Fall um eine Schonhaltung (ausser Knochenbrüche und Operationen vor wenigen Wochen), bei der die Gefahr besteht, dass sie sich wegen dem Teufelskreis von Schmerzen, Verspannungen, Fehlhaltungen, Übergewicht und anderen Symptomen exponentiell verstärkt.

Oft gehen hinkende Senioren bereits nach wenigen Trainingseinheiten wie



der aufrecht, gewisse können sogar wieder joggen. Mehrfach habe ich erlebt, dass Hüftpatienten ihren Operationstermin abgesagt haben. Was immer wieder erstaunt, sind Patienten mit Bänderriss am Fußgelenk, die in wenigen Tagen schmerz- und hinkfrei gehen können.

Vor wenigen Tagen hielt ich einen Workshop mit einer Ärztegruppe in Innsbruck. Dabei besuchte uns eine 87-jährige Frau mit beidseitiger Cox-Arthrose. Nach weniger als 10 Minuten ging sie ohne zu hinken, und schmerzfrei. Ferner kam eine junge Frau mit fixiertem Fußgelenk an Krücken. Sie hatte sich vor drei Tagen das Aussenband gerissen und konnte den Fuß überhaupt nicht belasten. Nach einer Viertelstunde kybun Walking belastete sie ohne Krücken den verletzten Fuß zu ca. 75% und das Hinken war nur noch wenig sichtbar.

**JPS:** Das hört sich ja wunderbar an. Wie erklären Sie sich diese „Wunder“?

**KM:** Der kyBounder ist ein propriozeptives Mittel, das über die Fussrezeptoren die balancierende Postural-Muskulatur aktiviert und den hinkenden Gang aus der Schonhaltung in Richtung Symmetrie steuert.



Konferenzzimmer der Zukunft, Stehzimmer statt Sitzungszimmer

Dadurch wird der bereits genannte Teufelskreis geknackt.

**JPS:** Spricht denn kybun nur Kranke, Betagte und Bewegungsmuffeln an?

**KM:** Seit den Anfängen von MBT pflege ich Kontakte zu dutzenden von Spitzensportlern. Bei vielen ist kybun zum integrierten Bestandteil ihres Trainings geworden. Unter anderem trainiert, therapiert und regeneriert der Super League Fussballverein YB Bern täglich mit kybun.

**JPS:** Und wie sieht es heute mit Ihrer eigenen Gesundheit aus?

**KM:** Die früheren Rücken- und Knieprobleme spüre ich seit Jahren nicht mehr.

Im November 2005 riss jedoch beim Unihockey durch Ausseneinwirkung mein vorderes Kreuzband komplett und das Innenband zu 50%. Zudem war mein Aussen- und Innenmeniskus lädiert. Nach der Diagnose

Das Geh- und Fitnesspult: Als Ergänzung zum **Microlntervall-Laufband** bietet der **kyDesk** viel beschäftigten Menschen die Möglichkeit, sich während der Arbeit zu bewegen. Mit dem **kyDesk** trainieren Sie also ohne Zeitverlust.





der Computertomographie und dem medizinischen Befund, empfahl mir der Orthopäde das Knie operieren zu lassen, da ich wieder intensiv Sport treiben wollte. Vier Wochen später, am 7. Dezember, stand mein Operationstermin fest. Trotzdem begann ich parallel dazu, vom ersten Tag an täglich, mit zwei intensiven kybun Trainingseinheiten. Diese hielt ich die ersten drei Monate eisern durch und entwickelte dabei ständig spezielle Knie-Zusatzübungen. Schon nach zwei Wochen konnte ich hink- und schmerzfrei gehen, was mich veranlasste, den Operationstermin abzusagen. Nach 4 Wochen stand ich wieder auf den Carving-Skis, wo ich schon wieder recht gut belasten konnte. Nach sechs Wochen spielte ich, allerdings mit gewisser Zurückhaltung beim Schiessen, wieder Fussball; nach weiteren drei Wochen fühlte ich überhaupt keine Einschränkungen mehr.

**JPS:** Sie sprechen schon wie ein Sportarzt. Sind Sie einer?

**KM:** Ich bin diplomierter Maschinen Ingenieur. Bis 1977 arbeitete ich als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der ETH Zürich. Durch meine langjährigen interdisziplinären Diskussionen mit dutzenden von Fach-

ärzten, Biomechanikern, Physiotherapeuten und durch autodidaktische Weiterbildung, fühle ich mich heute am ehesten als Unternehmer in den Fachbereichen Biomechanik, Medizin und Fitness.

**JPS:** Ihr Ziel ist es, in den kommenden Jahren zehntausend Fitnesscenters für kybun zu gewinnen. Wie soll das funktionieren?

**KM:** Alle bereits genannten medizinischen Indikationen haben eine gemeinsame Hauptursache: Bewegungsmangel wegen zu wenig Gehen, respektive zu viel Sitzen. Alle Massnahmen der letzten Jahre gegen dieses fatale Problem zeigten wenig Wirkung, weil der Bewegungsmuffel nur kurzzeitig aktiv wird – wenn ihm die Probleme zu gross werden. Danach fällt er wieder ins alte, passive Muster zurück. Hier setzen wir mit dem kybun Walking den Hebel an, indem wir dem Fitnesscenter eine Partnerschaft in Form eines Franchisingkonzepts anbieten. Der Nutzen dieser Zusammenarbeit für die Fitnesscenter ist die Vergrösserung ihres Marktpotenzials um ein Mehrfaches.

**JPS:** Herr Müller, bestimmt wissen Sie, dass die Fitnesscenter bei neuen Trends eber skeptisch sind...



Schüler die auf dem **kyBouncer** am Einzelpult stehen, denn der weiche Federboden vom praktischen **kyBouncer** ist ein patentiertes, schweizerisches Qualitätsprodukt. Durch seinen offenzelligen Polyurethan-Kunststoff entsteht beim Betreten ohne Schuhe ein starker Rückstelleffekt, der für eine korrekte und entspannte Haltung sorgt.



**KM:** Sie sind dies mit Recht! Oft sind sie mit hohen Investitionen verbunden, die wegen der Kurzfristigkeit der Trends nie mehr amortisiert werden können. kybun Walking ist kein neuer Trend, sondern eine medizinisch hochwirksame Methode, die aus Bewegungsmuffeln Bewegungssüchtige macht. Und das ist ja wirklich der neunmal grössere Markt als derjenige der paar Fitten, die noch fitter werden wollen. Denn wir wissen zwar, dass etwa 60% der fitten Mitglieder eines Fitnesscenters sind, doch 60% der Bewegungsmuffel, den neunmal grösseren Markt ausmachen. Damit erschliesst kybun den Fitnesscenters einen Markt, der neunmal grösser ist als der bisherige.

**JPS:** Die zehntausend Fitnesscenters sind trotzdem eine grosse Herausforderung. Wie viele kybun Walkingcenters gibt es denn heute schon?

**KM:** Da wir erst dabei sind, das Konzept für die Zusammenarbeit mit den Fitnesscenters zu erstellen, gibt es in diesem Bereich noch keines.



Doch in Südkorea bieten über 80 MBT-Shops kybun Walking an. In der Schweiz gibt es das kybun Center in unserem Hauptsitz, dem kybun Tower Roggwil, weitere gibt es in den MBT-Shops St.Gallen und Luzern. Das neuste kybun Walkingcenter wurde vor kurzem im Parkhotel Igls, nahe bei Innsbruck (AT) eröffnet. Das Parkhotel Igls ist ein durch Ärzte betreutes Wellness-Kurhaus.

**JPS:** *Glauben Sie wirklich an die zehntausend Centers? Es hört sich zu unrealistisch an um wahr zu sein.*

**KM:** Diese Frage habe ich erwartet. Bei MBT war es genau so. Als ich den Leuten meine Vision und vom Potenzial des MBT-Marktes erzählte, wurde ich überall ausgelacht. 8 Jahre später hatten wir 4 Millionen Paar im Marktwert von 800 Millionen Euro verkauft. Unsere 4 Millionen meist begeisterten Kunden geben mir Gewissheit, dass meine Vision mit dem kybun Walking nicht zu hoch gesteckt ist. Um diese in die Realität umzusetzen, glaube ich, dass die Fitnesscenters die richtigen Partner sind für unser kybun Walking Franchisingkonzept, dank dem sie im grossen Stil in den Selbstzahler-Gesundheitsmarkt einsteigen können.

**JPS:** *Sie machen einen sehr selbstsicheren Eindruck. Woher holen Sie sich die Zuversicht, dass Ihnen die Umsetzung Ihrer Visionen 1:1 gelingt?*



Das **Microlntervall**-Laufband: Der innovative **kyTrainer** sorgt für eine völlig neue Bewegungserfahrung. Mehr als 100 Programmeinheiten sorgen für ständigen Geschwindigkeits- und Steigungswechsel im 15-Sekunden-Takt. So macht laufen endlich Spass



**Karl Müller** hat aus seinen Studien folgende Erkenntnisse gewonnen:

- Der Mensch bewegt sich lieber und besser auf weich-elastischem Federboden, das verbessert seinen Gang.
- Microintervallsmässige Geschwindigkeitswechsel unterstützen den Spass, die Wirkung bei therapeutischen Problemen und verbessern die Fitness im Allgemeinen.
- Im Alltag sollte der Mensch, wo immer möglich, federleicht stehen, statt sitzen.

**KM:** Ich bin überzeugter Christ und als solcher durch Gebet und Bibellesen täglich im Kontakt mit dem Schöpfer, der uns gemacht und der mit jedem von uns einen ganz bestimmten Plan hat. Ich bin überzeugt, dass all meine Ideen und Erfindungen ein Geschenk von ihm sind, ebenso die Gabe Visionen in die Tat umsetzen zu können. Ich glaube, dass in jedem Menschen von Gott gegebene, bestimmte Gaben schlummern. Er will, dass wir mit ihm Kontakt aufnehmen, damit wir nicht nur irgendeinen Job machen, sondern unserer wahren Berufung nachgehen. ([www.kmfoundation.net](http://www.kmfoundation.net)) Dieser Prozess kann schmerzhaft sein, doch wer den Einstieg in diesen Weg gefunden hat, wird selbstsicherer. Eine Gemeinschaft (Gesellschaft), in der jeder seinen göttlichen Gaben nachgeht funktioniert besser, weil man sich gegenseitig ergänzt. Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass es keine besseren und

schlechteren Gaben gibt. Jeder Mensch ist vor Gott gleich.

**JPS:** *Was ist Ihr nächstes Projekt?*

**KM:** Ich möchte endlich von meinem 16-Stunden-Tag runter kommen, indem ich um mich herum ein gutes Team aufbaue. Ein Team, wo jeder das tun kann, wozu er berufen ist. Das wird mich zeitlich entlasten und insofern befreien, dass ich mehr Zeit habe für die Menschen um mich herum, insbesondere für meine Familie, aber auch für unser kybun Team. Dazu zähle ich natürlich auch unsere Kundinnen und Kunden. Ich will mir selber viel Zeit nehmen für die Fitnesscenters, die sich durch unser revolutionäres Konzept angesprochen fühlen. Zusammen will ich mit ihnen jetzt den Grundstein bilden für ein weltweites Netzwerk von „Gesundheitszentren“, die in Millionen von Menschen den Bewegungsvirus ausbrechen las-



### Erfahrungen mit kybun:

*„Durch regelmässiges Training mit kybun habe ich meine Rumpfstabilität um ein Vielfaches verbessern können. Ohne Rumpfstabilität keine Leistung!“*

**Olivier Bernhard**, mehrfacher Duathlon-Weltmeister

*„Nach 30 Minuten kybun Training bin ich so vollgeladen mit Power, dass ich Bäume ausreissen könnte! Der extrem schnelle Wechsel im Mikro Intervall zwischen Belastung und Entlastung im Bereich meiner anaeroben Schwelle, gibt mir den absoluten Kick, welchen ich in dieser Intensität bei anderen Trainingsformen noch nie im meinem Leben erlebte.“*

**Jörg Walcher**, Österreichischer Ex-Snowboard-Profi

*„Im kybun Center erlebe ich Fitness ohne Quälerei und ich empfehle es jedem Bewegungsmuffel. Kybun ist für mich ein optimales Ganzkörpertraining. Ergänzt mit den Hanteln, ideal für meine Muskel-fitness.“*

**Jörg Stiel**, Ex-Fussball Torhüter der Schweizer Nationalmannschaft

*„Nach dem kybun Training fühle ich mich in wesentlich besserer Verfassung. Persönlich bin ich vom rehabilitativen Nutzen des kyTrainers und kyBounders voll und ganz überzeugt. Auch im regenerativen Bereich werden auf dem weichen Federboden vor allem die tiefen Muskelschichten angesprochen. Das tut auch unseren Profi-Fussballern gut und hält sie fit.“*

**Roger Krähenbühl**, Leiter Physioteam bei BSC Young Boys, Bern, und aktiver Duathlet



sen. Für sie Zeit zu haben, ist also mein nächstes und sicher auch letztes Projekt.

**JPS:** *Danke für das interessante Interview. Ich bin überzeugt, dass kybun bald zu einem Lifestylebegriff werden wird wie Wellness!*

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, dass man kybun selbst ausprobieren muss. Denn nur wer es selbst erfahren hat, kann auch mitreden. Ein Besuch in einem kybun Center, um dieses revolutionäre Bewegungskonzept zu entdecken, lohnt sich auf jeden Fall. Hier liegt der Schlüssel zur Lösung, wie wir endlich die 60% Bewegungsmuffel in unsere Fitnessstudios bekommen.

Info: Tel. +49(0)71 454 6500  
[www.kybun.ch](http://www.kybun.ch)

Es werden immer mehr **kybun Center** eröffnet, so geschehen in Pusan, Korea, 8/2007

