

body•life

Anzeige

EUROPE'S NO. 1

12 | 2025 • 11 Euro • E 4714



NEXT LEVEL

Mit BLACKROLL zu ganzheitlicher Regeneration

REGENERATION ALS STRATEGISCHER FAKTOR

Training bedeutet Reiz. Recovery bedeutet Anpassung. Fortschritt entsteht nicht im Moment der Belastung, sondern in der Erholung danach. Trotz dieser wissenschaftlich bewiesenen Fakten ist Regeneration in vielen Studios noch ein Randthema. Warum Recovery die unterschätzte Trainingskomponente ist und wie sie zur Grundlage für Fortschritt und Leistungsfähigkeit wird

Für Trailrunnerin Kimi Schreiber gehört Recovery als ganzheitlicher Ansatz längst zur Trainingsroutine



Was bedeutet Recovery eigentlich? Regeneration bedeutet, die ursprüngliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Sie ist kein passives Warten, sondern ein aktiver biologischer Wiederherstellungsprozess, welcher die beanspruchten und beschädigten Zellstrukturen, Muskeln und Knochen erneuert, wiederherstellt und repariert. Erst durch diesen Prozess werden Anpassungsprozesse ausgelöst.

Regeneration ist damit das Fundament physiologischer Anpassung und Leistungssteigerung. Sie benötigt Zeit, Energie und bewusste Steuerung. Ähnlich wie die Natur Ruhephasen braucht, um sich zu erneuern, brauchen auch Körper und Geist Strategien, die Erholung aktiv fördern. Dazu gehören erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und gezielte Regenerationstechniken.

Wenn der Körper nicht genügend Zeit für Wiederherstellung und Reparatur bekommt, bleibt Leistungssteigerung aus. Nur wer aktiv regeneriert, kann langfristig Fortschritt erzielen.

Regeneration ist daher weit mehr als „schlafen, chillen und atmen“: Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Immunsystem – und nicht zuletzt Psyche und Emotionen – müssen zurück ins Gleichgewicht gebracht werden. Genau hier entscheidet sich, ob Training nachhaltig stärkt oder in Überlastung endet.

LEISTUNGSSPORT VS. ALLTAG

Im Leistungssport ist Recovery seit Jahren Pflichtprogramm: Athleten arbeiten mit Kompression, Kälte, Selbstmassage, Schlafracking und personalisierten Supplements.

Im Alltag hingegen unterschätzen viele Menschen, wie stark sie auch jenseits des Trainings belastet sind – durch Bildschirmzeit, Schlafde-

fizit, Stress oder unregelmäßige Ernährung. Unter diesen Bedingungen reicht „nichts tun“ längst nicht mehr aus. Aktive Regeneration ist der Schlüssel.

RECOVERY-MASSNAHMEN, DIE WIRKEN

- **Schlaf:** Schlaf ist die wichtigste Regenerationsmaßnahme überhaupt. Studien von Mah und Kollegen an der Stanford University zeigen, dass Sportler, die ihre Schlafdauer auf über acht Stunden erhöhten, ihre Sprintzeiten, Reaktionsfähigkeit und Stimmung deutlich verbesserten. Weitere Untersuchungen belegen, dass Schlafmangel die Leistungsfähigkeit, Koordination und Regenerationsprozesse erheblich beeinträchtigt.
- **Kompression:** Unterstützt die Durchblutung und den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Eine Metaanalyse der Australian Catholic University zeigte, dass Kompression die wahrgenommene Muskelkaterintensität und die Wiederherstellungszeit nach intensiven Belastungen messbar reduzieren kann.
- **Selbstmassage & Faszienarbeit:** Einfache Tools wie Faszienrollen fördern die Durchblutung, lösen Spannungen und steigern die Beweglichkeit – wissenschaftlich belegt als effektive Methode zur Unterstützung der Erholung.
- **Stretching & Mobility:** Richtig angewandt verbessert Mobility-Training die Bewegungsfreiheit, wirkt präventiv gegen Verletzungen und unterstützt den Regenerationsprozess.
- **Supplements:** Zielgerichtet eingesetzt können Makro- und Mikronährstoffe, Omega-3 oder Adaptogene die Regeneration unterstützen, indem sie Entzündungsprozesse reguliert und die Zellneubildung begünstigt – entscheidend ist die Qualität und Individualisierung.

WARUM RECOVERY INS FITNESSSTUDIO GEHÖRT

Recovery ist keine „Wellness-Zugabe“, sondern ein strategischer Erfolgsfaktor. Wer Regeneration integriert, bindet Mitglieder, erhöht Trainingserfolge, differenziert sich im Wettbewerb und verbessert die Zufriedenheit seiner Mitglieder. Ein Erholungsbereich im Studio, gezielte Empfehlungen im Trainer-Alltag oder Workshops zum Thema Schlaf zeigen: Dieses Studio denkt Training ganzheitlich.

5 Gründe, warum Recovery in jedes Studio gehört

1. Mitglieder erzielen messbar bessere Trainingsergebnisse.
2. Erholte Mitglieder bleiben länger im Studio – Bindung steigt.
3. Prävention von Überlastung, Verletzungen und Ausfällen.
4. Differenzierung im Markt: Recovery als Alleinstellungsmerkmal.
5. Zukunftstrend: Gesundheit, Schlaf und Regeneration sind die Themen, nach denen Mitglieder aktiv suchen.

Recovery ist die vierte Säule des Trainings.

Neben Kraft, Ausdauer und Ernährung entscheidet Regeneration über echten Fortschritt.

Wer sie vernachlässigt, verschenkt das Potenzial seiner Mitglieder. Wer sie integriert, sendet ein starkes Signal: Wir begleiten dich nicht nur beim Schwitzen, sondern auch beim Wachsen. Darin liegt die Zukunft moderner Studios.

EIN ÖKOSYSTEM

Mit CEO Scott Zalaznik und Friederike Uricher, Head of People & Culture, richtet BLACKROLL den Blick in die Zukunft – hin zu einem ganzheitlichen Ökosystem rund um Bewegung, Regeneration und Longevity. Mit uns sprachen sie über Kultur, Transformation und die Vision, Menschen weltweit zu einem aktiveren, gesünderen Leben zu inspirieren

Interview: Franziska Orthey



Friederike Uricher (li.) und Scott Zalaznik (re.) haben eine klare Vision für BLACKROLL

body LIFE: Scott, du bist seit Januar CEO von BLACKROLL. Was hat dich motiviert, diese Rolle zu übernehmen?

Scott Zalaznik: Mich hat die Marke sofort begeistert. Ich bin mein Leben lang Athlet gewesen und je älter ich werde, desto stärker fühle ich mich mit dem Thema Longevity verbunden. Als ich BLACKROLL kennenlernte, spürte ich sofort: Hier geht es nicht einfach nur um Produkte, sondern um einen Sinn, eine Vision – und um Menschen, die sie Tag für Tag verkörpern. Ich kam wegen der Idee und blieb wegen der Kultur.

Friederike, warum ist denn die Unternehmenskultur für BLACKROLL so wichtig?

Friederike Uricher: Wir sind mitten in einer spannenden Transformationsphase mit neuen Produkten, Unternehmenssprache, Märkten, Ländern und einem neuen Headquarter. Dabei geht es nicht darum, das Alte zu ersetzen, sondern unsere Essenz in die Zukunft zu führen. Unsere Mission bleibt dieselbe: Menschen dabei zu unterstützen, länger gesund zu leben.

Das Team ist dabei unsere geheime Zutat. Neugierig, hungrig und voller Energie gestalten wir gemeinsam das Next Level. Wenn Kultur und Strategie zusammenspielen, entsteht Wirkung. Meine Aufgabe ist es, diesen Herzschlag spürbar zu halten. Wir haben ein starkes Wir-Gefühl, schaffen viele gemeinsame Momente beim Sport, beim Kochen, bei Meditation, dem Eisbaden oder beim Feiern. Diese Verbundenheit trägt alles.

Scott, was hast du in den ersten Monaten als CEO über die Marke gelernt?

Scott Zalaznik: Ich war beeindruckt von der Authentizität und dem Vertrauen, das Konsumenten in BLACKROLL haben. Besonders inspirierend ist für mich der direkte Austausch: in Fitnessstudios, Physio-Praxen und auf Schulungen. Da sieht man, worum es wirklich geht: Menschen zu unterstützen, länger gesund und aktiv zu bleiben.

Welche strategischen Schwerpunkte setzt BLACKROLL aktuell?

Scott Zalaznik: Wir haben fünf strategische Säulen definiert – die 5toDrive: Erstens die Brand, bei der die Internationalisierung der Marke im Fokus steht. Zweitens die Produkte: Dabei geht es um neue Produktfelder rund um Erholung, Schlaf und mentale Gesundheit. Drittens das Schaffen einer Plattform als digitale und physische Verbindungen zwischen Menschen, Experten und Inhalten. Viertens der Growth, also das Wachstum durch neue Märkte und Partnerschaften.

Fotos: Janne Lenz

FÜR LONGEVITY

ten. Der fünfte Punkt ist Power in the Team: Wir sehen die Unternehmenskultur als unser Fundament.

Zu dieser Transformation gehört auch das neue Headquarter. Was steckt hinter diesem Projekt?

Friederike Uricher: Alles begann in einem kleinen blauen Gründerhaus, das genau auf diesem Grundstück stand. Nach dem ersten Wachstumsschub, rollten 20 Leute auf ihren Bürostühlen zum größeren Office. Dieser Spirit ist bis heute geblieben und soll auch im neuen Headquarter einziehen. Wir vereinen drei Gebäude zu einem Campus, der von unserem CIO Marius entworfen wurde. Nach der Pandemie war klar: Wir brauchen Räume, die Flexibilität und Begegnung vereinen. Das Erdgeschoss ist komplett für Austausch gedacht, also für Townhalls, Partner-Events oder Workshops. Wir wollen, dass man die DNA von BLACKROLL spürt, sobald man das Gebäude betritt. Unsere Produkte, neue Ideen, Corporate-Health-Programme, gemeinsame Trainings, das alles gehört dazu.

Wie haltet ihr bei all dem Wachstum den ursprünglichen Spirit am Leben?

Friederike Uricher: Wir leben unsere Werte: Teamgeist, Performance, Offenheit, Verantwortung und einfach auch Spaß haben. Wir zwingen niemanden, täglich im Büro zu sein, sondern schaffen Räume, die inspirieren und so attraktiv sind, dass man es nicht verpassen möchte. Wir fördern den Spirit einer Mannschaft, ohne Ellenbogen oder einer geheimen Agenda. Wir treten immer als ein Team an, um zu gewinnen. Sinn, Zugehörigkeit aber auch Achtsamkeit, Bewegung und Regeneration gehören ebenfalls dazu, weil wir als Unternehmen für Longevity stehen. Wer das verkörpert, muss es auch leben.

Scott Zalaznik: Das hat mich von Anfang an beeindruckt. Hier gibt es Bewegungspausen, Meditation und gemeinsame sportliche Aktivitäten.

BLACKROLL gilt als Pionier im Bereich Regeneration. Wie definierst du heute die Rolle der Marke in der Fitnessbranche?

Scott Zalaznik: Wir sind Schüler und Lehrer zugleich. Wir sind im ständigen Austausch mit Trainern, Wissenschaftlern und Ärzten – und geben dieses Wissen weiter. Wir verkaufen nicht einfach nur Tools – wir verkaufen Regeneration und Wohlbefinden. Unsere



Bei BLACKROLL wird der ganzheitliche Ansatz gelebt. Gemeinsame Aktivitäten sind fester Bestandteil des Arbeitsalltags

Vision ist, dass Fitnessstudios künftig noch stärker zu Orten der Regeneration werden. In unseren BLACKROLL RECOVERY Areas können Mitglieder aktuell schon Produkte testen und erleben, die sie in unserem Webshop gesehen haben. Nun arbeiten wir daran, diese Erholungsbereiche zu Innovations-Hubs weiterzuentwickeln.

Wie wichtig sind Fachleute wie Trainer, Therapeuten oder Studiobetreiber für eure Strategie?

Scott Zalaznik: Sie spielen eine zentrale Rolle. Wir verstehen uns als Plattform, die Menschen verbindet – Fachleute mit Verbrauchern, Studios mit Communities. Bildung und Education ist dabei ein wichtiger Teil unserer Strategie: Wir haben mittlerweile rund 5000 zertifizierte BLACKROLL Trainer:innen und arbeiten eng mit Wissenschaftlern und Universitäten zusammen. Unser Ziel ist es, Wissen über Erholung und Longevity weiterzugeben und greifbar zu machen.

Wo seht ihr BLACKROLL in drei Jahren?

Scott Zalaznik: Wir haben eine klare Vision: BLACKROLL wird eine globale Marke mit einem starken digitalen Ökosystem für Longevity sein. Wir verbinden Produkte, Bildung und Coaching – auf einer Plattform, die Wissen und Community vereint.

Friederike Uricher: Gleichzeitig soll sich BLACKROLL in drei Jahren immer noch nach BLACKROLL anfühlen – mit demselben Teamgeist, derselben Leidenschaft und Authentizität, die uns heute ausmachen. Dem BLACKROLL Swag.

Zum Abschluss – was möchtet ihr Fitnessprofis und Studiobetreibern mitgeben?

Scott Zalaznik: Wir wollen der beste Partner sein, den sie haben – mit Produkten, Schulungen und Innovation, die echten Mehrwert schaffen. Lasst uns gemeinsam über das reine Training hinausdenken und eine Kultur aufbauen, die Leistung, Wohlbefinden und Longevity vereint.

Friederike Uricher: Genau. Diese Reise können wir nur gemeinsam gehen oder besser gesagt: „rollen“.

*Redaktionsleitung
Franzi Orthey war
zu Besuch bei
BLACKROLL im
neuen Head-
quarter*





STARK DURCH RECOVERY

Im Fokus der modernen Fitnessbranche steht ganzheitliches Wohlbefinden. Mitglieder erwarten ein Erlebnis, das Körper, Geist und Gesundheit gleichermaßen unterstützt. Dabei werden Recovery-Lösungen zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor für Fitnessstudios

DER NEUE DRIVE IM TRAINING

Dieses Gefühl, wenn der Körper runterfährt und du weißt: genau jetzt passiert der Fortschritt. Recovery ist mehr als Pause. Es ist der Moment, in dem Energie zurückkommt, Muskeln wachsen und der Kopf frei wird. Immer mehr Studios entdecken, wie stark Regeneration wirklich wirkt: auf Performance, Stimmung und Bindung. Wer Erholung anbietet, bietet mehr als Training – er bietet ein Erlebnis, das bleibt. Denn Fitness ist heute ganzheitlich. Es geht nicht

mehr nur um Kraft und Ausdauer, sondern um Balance, Fokus und Longevity. Recovery-Bereiche machen aus Studios echte Gesundheits-Hubs und werden zu Orten, an denen Mitglieder beginnen, ihre Energiespeicher wieder aufzuladen und abzuschalten.

Kurz gesagt: Recovery ist kein Trend. Es ist der neue Standard. Und die Studios, die ihn leben, führen die Branche in die Zukunft.

Warum Recovery-Lösungen perfekt ins Fitnessstudio passen

Fitnessstudios sind prädestiniert für die Integration von Regenerationsangeboten, da sie bereits über ein gesundheitsbewusstes Mitgliedschaftsfeld verfügen. Diese Mitglieder suchen zunehmend ganzheitliche Gesundheitslösungen, die über das klassische Training hinausgehen. Recovery-Bereiche ermöglichen es Studios, genau diesen Bedarf zu bedienen und sich als moderne Gesundheitszentren zu positionieren.

Im Vergleich zu medizinischen Einrichtungen bieten Studios klare Vorteile:

- Direkter Zugang zu gesundheitsorientierten Kunden
- Flexible Öffnungszeiten und unkomplizierte Nutzung
- Angenehme Atmosphäre mit Wohlfühlfaktor

So werden Fitnessstudios zu modernen Gesundheitszentren – Orte, an denen Training, Erholung und Prävention Hand in Hand gehen.

BEST PRACTICE

Wie die Integration von Recovery Areas in der Praxis aussieht, zeigen drei erfolgreiche Beispiele aus der Branche. Ihr Statement ist klar: Recovery gehört heute in jedes Studio und wird zum Erfolgsfaktor

Recovery ist kein Trend – sie ist die neue Trainingsqualität

– Björn Streier, COO ELEMENTS

„Im ELEMENTS verstehen wir Fitness als ganzheitliches Konzept, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Unsere Mitglieder nehmen die Recovery Area als Zeichen für Qualität und Professionalität wahr. Sie spüren, dass wir uns um ihre Gesundheit ganzheitlich kümmern – weit über das klassische Fitnesstraining hinaus. Besonders beliebt sind dabei Tools wie Kompressionsboots und BLACKROLL-Faszientraining, die gezielt Muskelentspannung und schnellere Regeneration fördern. Außerdem stärken die Recovery Areas unsere Marktposition: ELEMENTS ist nicht nur ein Ort für Training, sondern für Fitness, Gesundheit und Wellbeing.“



Ganzheitliche Fitness endet nicht beim Training

– Philip Laverty, Operations Director bei Holmes Place

„Unsere Recovery Area richtet sich an alle Mitglieder und bietet jedem die Möglichkeit, gezielt zu regenerieren, Stress abzubauen und die eigene Leistungsfähigkeit langfristig zu steigern. Die Entscheidung für BLACKROLL war für uns bewusst: Das Unternehmen steht für Qualität, wissenschaftliche Fundierung und praxisnahe Lösungen. Unsere Mitglieder schätzen besonders, dass sie nach intensiven Trainingseinheiten oder langen Arbeitstagen aktiv entspannen können. Auch unsere Trainer integrieren die Tools gezielt in Coachings und sehen darin eine wertvolle Ergänzung im Trainingsprozess.“



Recovery wird zum neuen Standard im Premium-Fitnesssegment

– Michael Wunderle, Fitnessökonom und Regionalleiter
Fitnessgroup Pfitzenmeier

„2024 haben wir erstmals eine BLACKROLL Recovery Area bei uns in den Studios integriert – mit großem Erfolg. Leistungs- und Spitzensportler, die in unserem Club trainieren, wissen dieses Angebot zu schätzen. Doch auch unsere Breitensportler interessieren sich für das neue Angebot. Dabei wird das Wissen durch Workshops und bei Personal Training erweitert und die einzelnen Tools zur Anwendung gebracht. Aus ehemaligen oft konzeptlosen freien Gymnastik-Bereichen haben wir Stretching und Recovery Areas gezaubert. Wir planen die BLACKROLL Recovery Area an weiteren Standorten der Marken VeniceBeach und Pfitzenmeier als festen Bestandteil zu etablieren.“





BLACKROLL ALS PARTNER

BLACKROLL möchte „der beste Partner sein, den man sich wünschen kann“, sagt CEO Scott Zalaznik. Was das konkret bedeutet, erklärt Dennis Gnädinger, Senior Community Development Manager bei BLACKROLL

BLACKROLL – DEIN PARTNER FÜR GANZHEITLICHES TRAINING, PRÄVENTION UND UMSATZSTEIGERUNG

BLACKROLL steht seit Jahren für Qualität, Wissen und Bewegung. Doch die Marke ist weit mehr als Faszienrollen und Tools. Sie ist ein Partner, der Studios, Trainer:innen und Therapeut:innen dabei unterstützt, ihr Angebot ganzheitlich zu erweitern. Ob Produkte, Education oder digitale Lösungen – gemeinsam

entwickeln wir Konzepte, die echte Mehrwerte schaffen: für Mitglieder, Teams und dein Business. Mit unserem wachsenden Netzwerk und praxisnahen Partnerprogrammen machst du Regeneration erlebbar – effizient, modern und wirtschaftlich sinnvoll.

DIE BLACKROLL RECOVERY AREA

Mit der BLACKROLL STATION bringst du Struktur und Effizienz in deine Recovery Area.

Das mobile, platzsparende System bietet Stauraum für die BLACKROLL COMPRESSION BOOTS, die BLACKROLL FASCIA GUN sowie Kleinmaterialien wie Faszienrollen oder Trainingsbänder. So präsentierst du dein Recovery-Angebot professionell und ermöglichst deinen Mitgliedern, es eigenständig zu nutzen – ohne zusätzliches Personal zu binden.

Ein durchdachtes System, das dein Studio auf das nächste Level hebt: sichtbar, funktional und inspirierend.



BLACKROLL AFFILIATE-PROGRAMM – VERDIENE MIT DEINEM NETZWERK!

Mit dem BLACKROLL Affiliate-Programm baust du dir ohne Aufwand eine zusätzliche Einnahmequelle auf. Für jede Empfehlung erhältst du bis zu 15 Prozent Provision und deine Mitglieder profitieren von exklusiven Rabatten.

Wir liefern dir alles, was du brauchst: persönliche Codes, Marketingmaterial und Übungspläne basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



So unterstützt du deine Mitglieder aktiv und generierst ganz nebenbei passives Einkommen.

Auch unsere \$20 Online-Präventionskurse lassen sich einfach weiterempfehlen. Für jeden vermittelten Kurs erhältst du 40 Prozent der Einnahmen – bei bekannten Gesichtern wie Magdalena Neuner und Themen wie Rückengesundheit, Beweglichkeit und Schlaf.

Deine Vorteile als Studiobetreiber:

- Keine Vorleistung durch Paket- oder Lizenzkäufe.
- Kostenfreies Marketingmaterial mit deinem persönliche Affiliate Code.
- 40 Prozent der Kurseinnahmen bei erfolgreicher Weiterempfehlung.
- Bekannte Marke & Presenter: BLACKROLL & Magdalena Neuner.
- Ständig wachsendes Kursportfolio: Schlaf, Running, Kräftigung.

So steigst du unkompliziert ins digitale Präventionsangebot ein – mit echtem Mehrwert für dein Studio und deine Mitglieder.

BLACKROLL PROSHOP – EXKLUSIVE KONDITIONEN FÜR DICH ALS WIEDERVERKÄUFER

Als registrierter Partner im BLACKROLL PROSHOP profitierst du von Einkaufskonditionen von bis zu 40 Prozent unter UVP. Neben unseren Premium-Produkten erhältst du Zugang zu Marketingmaterial, POS-Displays und Produktindividualisierung.

So integrierst du BLACKROLL-Produkte optimal in dein Studio und bietest deinen Mitgliedern ein sichtbares Plus an Qualität und Kompetenz.



***Du möchtest BLACKROLL Partner werden?
Dann melde dich bei:***

Dennis Gnädinger

Senior Community Development Manager

0172 32 84 210

dennis.gnaedinger@blackroll.com

Die Partnerschaft mit BLACKROLL bietet dir zahlreiche Vorteile: attraktive Einkaufskonditionen, zusätzliche Einnahmequellen durch Affiliate- und Weiterempfehlungsprogramme, hochwertige Kursangebote und ein umfassendes Produktsortiment. Nutze die Gelegenheit, dein Leistungsangebot zu erweitern und deinen Kunden echten Mehrwert zu bieten.

EINFACH DENKEN. MEHR BEWEGEN

BLACKROLL hat die Fitnesswelt mit der Faszienrolle revolutioniert. Im Gespräch erklärt Marius Keckeisen, Chief Innovation Officer & Vorsitzender des Aufsichtsrats, wie aus einer simplen Faszienrolle ein globales Gesundheitskonzept wurde und warum Schlaf der unterschätzte Schlüssel zur Performance ist

Interview: Franziska Orthey

body LIFE: Marius, nimm uns kurz mit an den Anfang. Wie ist BLACKROLL entstanden?

Marius Keckeisen: Die Idee kam ursprünglich von Jürgen Dürr. Ein Freund von ihm hatte in den USA gesehen, dass Athleten mit Rollen trainieren, um Muskulatur und Spannung zu regulieren. Jürgen entwickelte daraufhin 2007 die erste in Deutschland hergestellte Faszienrolle. Ich bin 2012 dazugestoßen. Die Verbindung aus Unternehmertum, Gesundheit und Sport hat mich sofort gepackt. 2013 gründeten wir gemeinsam die BLACKROLL AG und standen mit einem kleinen Stand auf der ISPO. Das war der Beginn als Firma.

Seit Anfang des Jahres hast du die CEO-Position abgegeben und bist jetzt Chief Innovation Officer. Warum dieser Schritt – und was hat sich dadurch verändert?

Ich wollte mich wieder stärker auf das konzentrieren, was mich antreibt: Innovation. Mit dem Einstieg unseres Partners KKA hat sich die Struktur verändert und Scott ist als CEO eingestiegen. Dadurch habe ich den Freiraum, mich ganz auf Produktentwicklung, Forschung und neue Ideen zu fokussieren. Das ist das Herz von BLACKROLL.

BLACKROLL ist mit der Faszienrolle bekannt geworden. Heute steht ihr für ganzheitliche Regeneration. Wie kam der Schritt hin zum Thema Schlaf?

Einer unserer ersten Slogans war „Training + Regeneration = Success“. Wenn man das Thema ganzheitlich betrachtet, merkt man, dass rund 90 Prozent der Regeneration im Schlaf stattfinden. Deshalb war klar: Wer über Regeneration spricht, muss auch über Schlaf sprechen. Die Idee war – wie schon bei der Faszienrolle – ein Produkt zu entwi-

A photograph of Marius Keckeisen, a man with long brown hair and a beard, wearing a green button-down shirt over a white t-shirt and grey jeans. He is sitting on a concrete staircase, holding a black foam roller with both hands. The background shows a modern interior with a wooden handrail and a light-colored wall.

Marius Keckeisen gründete gemeinsam mit Jürgen Dürr die BLACKROLL AG. Er war jahrelang CEO und heute macht er das, was er am liebsten macht: Innovationen vorantreiben

ckeln, das den größten Nutzen für die Anwender bietet und ihre Erholung spürbar verbessert. So entstand unser erstes Schlafprodukt, das RECOVERY PILLOW. Dabei geht es uns nicht nur um den Komfort des Produkts, sondern vor allem darum, Wissen zu Routinen, Regeneration und Schlafhygiene zu vermitteln.

Wie hat sich dein Verständnis von Regeneration im Laufe der Zeit verändert?

Regeneration bedeutet heute weit mehr als körperliche Erholung. Es geht darum, Trainingsreize umzusetzen und gleichzeitig mentale und emotionale Balance zu finden. Früher galt Regeneration als Pause, heute ist sie ein zentraler Bestandteil von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Was macht für dich ein echtes BLACKROLL-Produkt aus?

Ein BLACKROLL-Produkt muss man sofort spüren, sonst ist es kein echtes BLACKROLL-Produkt. Außerdem muss es einfach anwendbar und wissenschaftlich fundiert sein. Wir arbeiten eng mit Forschern und Universitäten zusammen und lassen die Ergebnisse direkt in die Produktentwicklung einfließen. Das sind unsere Innovationsprinzipien.

Welches Produkt hat besonders viel Entwicklungsarbeit gefordert?

Ein Produkt, das extrem viel Entwicklungsarbeit gefordert hat, sind tatsächlich unsere RECOVERY SLOPES. Von außen wirken sie simpel, aber gerade im Fußbereich Produkte zu entwickeln, ist hochkomplex – Passform, Material, Wirkung – da steckt viel drin. Die SLOPES vereinen durch den negativen Fersenwinkel, der die hintere Faszienkette dehnt und Rücken, Knie sowie Hüfte entlastet, passive Regeneration mit aktiver Regeneration über die Rocker-Sohle, die in Bewegung wirkt. Ein einfaches, innovatives Produkt, das sich mühelos in den Alltag integrieren lässt und dessen Wirkung man sofort spürt.

Aber wir entwickeln alle Produkte kontinuierlich weiter. Es gibt keine Version, die „fertig“ ist. Unsere BASE oder die COMPRESSION BOOTS etwa sind jetzt in der zweiten Generation, mit all den Learnings der letzten Jahre.

Ihr beschäftigt euch zunehmend damit, wie Regeneration im Studio erlebbar gemacht werden kann. Was steckt dahinter?

Wir wollten schon immer, dass unsere Produkte im Studio stattfinden, aber viele wussten früher nicht, wie man sie richtig einsetzt. Deshalb haben wir früh Trainerausbildungen gestartet. Heute kommt der Impuls von den Studios selbst: Die Nachfrage nach Regenerations-

***Im Interview
mit Redaktions-
leitung Franzi
Orthey sprach Ma-
rius Keckeisen über die
Entwicklung der Produkte***

angeboten wächst stark. Mit unseren Recovery Stations und einem Longevity-Pilotprojekt machen wir Regeneration erlebbar: mit Mobility, Atemübungen, Kontrasttherapie, Rotlicht oder Tools wie Shift-wave. Gemeinsam mit langjährigen Studiopartnern entwickeln wir derzeit ein Studiokonzept, das die Longevity-Welle in Fitnessstudios bringen soll. Ab 2026 erleben Mitglieder in einzelnen Pilot-Studios spürbare Erholung durch einen klar strukturierten Recovery-Flow und evidenzbasierte Methoden – Studios können dadurch höhere Wiederkehrraten und zusätzliche Erlöse erzielen.

Warum ist gerade jetzt der richtige Moment, Regeneration neu zu denken – auch für die Fitnessbranche?

Weil sich das Bewusstsein verändert hat. Gesundheit beginnt nicht erst beim Arzt oder in der Reha, sondern im Alltag und im Studio. Studios werden Orte für Prävention, mentale Balance und langfristige Gesundheit. Menschen suchen heute nicht nur Training, sondern Erholung, Energie und Longevity – und das erfordert neue Angebote, neue Räume und neue Denkweisen.

Wenn du in die Zukunft blickst: Wohin soll sich BLACKROLL entwickeln?

Wir wollen das Thema Longevity ganzheitlich angehen. Das heißt: Lösungen schaffen, die wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und inspirierend sind. Betrachtet man die vier Säulen der Longevity – Bewegung, Schlaf, mentale Gesundheit und Ernährung – sind Bewegung und Schlaf die Bereiche, in denen wir bereits stark verankert sind und die wir konsequent weiterentwickeln. Deshalb verstehen wir Longevity nicht als Trend, sondern als nächste Entwicklungsstufe von Gesundheit und Regeneration.

Zum Schluss: Was ist dein persönliches Lieblingsprodukt?

Mein Lieblingsprodukt ist immer das, an dem ich gerade arbeite. Ich bin einfach begeistert davon, wie man mit simplen Ideen echte Verbesserungen bei Lebensqualität, Performance oder Schmerzen schaffen kann. Unser Anspruch ist, Dinge einfach, sinnvoll und spürbar besser zu machen – für den Alltag, für mehr Gesundheit und für nachhaltiges Wohlbefinden.



„
***Schlaf ist
der unsicht-
bare Teil der
Regeneration –
und gleichzeitig
der wichtigste***

***Mit der Faszien-
rolle fing alles
an. Heute steht
BLACKROLL für
ganzheitliche
Regeneration***

