



Vollkommen in 60 Minuten

Uraufführung

„Heute ist mein bester Tag“



© Anna Stöcher

„Vollkommen in 60 Minuten“ ist ein sportlicher Theaterabend für 18 ZuschauerInnen, der die Ziele und Anforderungen unserer fitness-, wellness- und leistungsgequälten Gesellschaft liebevoll auf die Schaufel nimmt und so den vielleicht einzigen Weg zur Vollkommenheit aufzeigt: Dass man alles und vor allem sich selbst nicht allzu ernst nehmen sollte.

Ernst zu nehmen ist der Abend selbst:

Hauptdarsteller von „Vollkommen in 60 Minuten“ sind 18 ZuschauerInnen, die nach einem medizinischen Kurzcheck in zwei Belastungsgruppen eingeteilt werden und in Folge ein sechzigminütiges professionelles Sportprogramm absolvieren. Trainiert werden Muskeln, Herz (anatomisch und metaphorisch), Hirn, Geist, Bewusstsein und Libido.

Trainingskleidung und Bewegungswille sind absolute Grundvoraussetzungen für einen Besuch. Die Chance zur Vollkommenheit in nur 60 Minuten wird garantiert.

Das Training, ausgearbeitet in Zusammenarbeit mit einem Sportwissenschaftler, ist effektiv und verwendet unter anderem nicht ganz alltägliche Fitnessgeräte. Es besteht aus fünf Phasen:

Phase 1: Warm-up

Phase 2: Muskelaufbau

Phase 3: HerzKreislauf-Intensivbelastung

Phase 4: Stretching

Phase 5: Entspannung

Geleitet wird dieses allumfassende Training von den SportmentalistenInnen Madame Gloria, Herrn Viktor und Sir Felix. Diese drei ehemaligen Betreiber eines Fitnessstudios haben ihr Angebot im Laufe der Zeit erweitert und versprechen ihrer Kundschaft den Schlüssel zu Erfolg, Geld, Liebe, ewiger Jugend, Gesundheit, Klugheit und Glück.

Die Lebensberatungsleistung prasselt – dramaturgisch in Form gebracht – auf den Zuschauer ein und begleitet sein Training. Die Ratschläge werden dabei entweder direkt an die Körperübungen gekoppelt oder bewusst konterkariert.

Nach sechzig Minuten geht der Zuschauer um viele Ratschläge reicher, aber nur eine Erkenntnis

Pressebetreuung

SKYunlimited

Mag. Sylvia Marz-Wagner und Isabella Mandl

Tel: +43 1 522 59 39 14, Mobil: +43 699 11 699 411

presse@skyunlimited.at

Pressecorner: www.dasTAG.at/presse



schwerer nach Hause: Man kann nichts richtig machen, aber Hauptsache man hat Spaß dabei und bleibt immer in Bewegung.

„Vollkommen in 60 Minuten“ besteht ausschließlich aus Zitaten aus Lebensratgebern, Biographien, Statistiken, Kochrezepten, Werbetexten etc.
Ein Arzt ist anwesend.

Mit: Julian Loidl, Georg Schubert und Petra Strasser

Konzept: Margit Mezgolic / John F. Kutil

Regie: John F. Kutil

John F. Kutil

John F. Kutil ist seit 1990 als freier Schauspieler und Regisseur tätig. Er arbeitete als Regisseur für uhof am Landestheater in Linz, für die Theaterachse Linz, das Theater Phönix, das Theater des Kindes in Linz, die bühne 04, Lainer & Linhart sowie für das TAG – Theater an der Gumpendorder Straße in Wien. Darüber hinaus ist John F. Kutil Gründungsmitglied des URTHEATERS Wien und DEN IMPROPHETEN im Posthof Linz.

Pressebetreuung

SKYunlimited

Mag. Sylvia Marz-Wagner und Isabella Mandl

Tel: +43 1 522 59 39 14, Mobil: +43 699 11 699 411

presse@skyunlimited.at

Pressecorner: www.dasTAG.at/presse