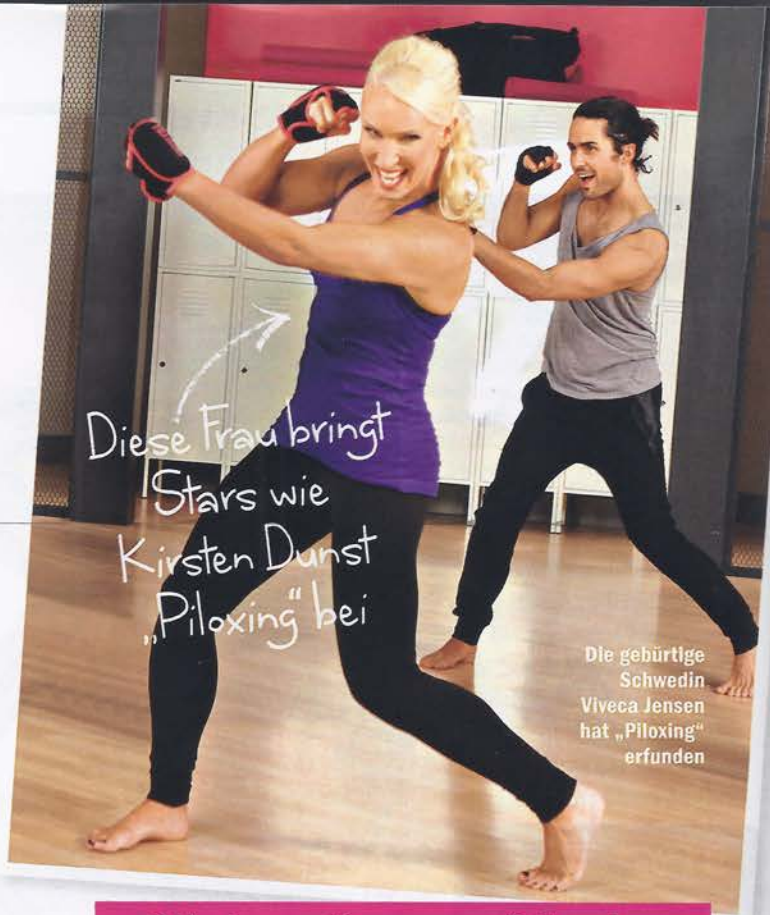


Trend-SPORT

Die neue FITNESS-FORMEL

Was kommt heraus, wenn man zwei oder drei Workouts kombiniert? Unser nächster Lieblingssport



Tai-Chi + Yoga + Tanzen = Chi Yoga Dance

WAS IST ES?

Eine Art Meditation in Bewegung, bei der Yoga, Tai-Chi, Tanz und Pilates-Figuren in sogenannten Flows fließend ineinander übergehen. Im Mittelpunkt stehen der Wechsel zwischen Dynamik und Ruhe und das bewusste Atmen.

WAS BRINGT'S?

Die Muskeln werden sanft gedehnt, und Verspannungen lösen sich. „Der Körper fühlt

sich danach geschmeidiger an“, sagt Lucia Nirmala Schmidt, Yoga-Lehrerin und Erfinderin des Workouts.

WER WIRD ES LIEBEN?

Yoga oder Pilates – wer sich nie entscheiden konnte, wird Fan. Obwohl die Figuren leicht aussehen, ist das Workout anspruchsvoll. Vorbildung in Yoga, Tai-Chi oder Pilates ist zu empfehlen.

INFOS unter body-mind-spirit.ch

Pilates + Boxen = Piloxing

WAS IST ES?

Bei dem Ganzkörper-Workout wechseln sich schnelle Boxelemente (wie Aufwärtshaken, Beinkicks oder Angriffsschläge) mit ruhigen Pilates-Intervallen ab. Die Schrittfolgen ähneln denen bei Zumba oder Aerobic. Um den Trainingseffekt noch zu verstärken, trägt man Gewichtsmanschetten (300 g), die sich aber beim Herumturnen viel schwerer anfühlen. Trainiert wird barfuß (soll die Körperstabilität verbessern).

WAS BRINGT'S?

Piloxing ist eine Mischung aus Ausdauer- und Muskel-Workout: Es zielt auf nahezu alle Muskelgruppen ab – auch auf die tiefen –, strafft die Silhouette und verbrennt circa 800 Kalorien in der Stunde (bei normalem Pilates sind es nur um die 300 Kalorien).

WER WIRD ES LIEBEN?

Alle, die Ausdauer- und Muskeltraining bisher immer bloß öde und langweilig fanden.

INFOS unter piloxing.com

Boxen + Kwaito (ein afrikanischer Musikstil) = Bokwa

WAS IST ES?

Gehen, kicken, boxen, springen, seitwärtsdrehen und immer wieder zweimal wippen. So funktioniert Bokwa. Sieht ein bisschen aus wie ein Stammestanz, und tatsächlich hat sich das Workout vom südafrika-

nischen Kwaito inspirieren lassen. Capoeira und Aerobic standen ebenfalls Pate. Choreografien gibt es nicht. Zu schneller Musik tanzt man Zahlen und Buchstaben nach. Signalliert der Coach z. B. mit Handzeichen ein A, springen

alle im Dreieck. 50 Symbole und sechs Schwierigkeitsstufen gibt es.

WAS BRINGT'S?

Bei dem Cardioprogramm wird in erster Linie die Ausdauer trainiert. Und es gilt als Fettvernichter. „In einer Stunde kann man

bis zu 1000 Kalorien verbrennen“, sagt Bokwa-Ausbilderin Nina Heinemann.

WER WIRD ES LIEBEN?

Alle, denen Zumba zu statisch ist.

INFOS unter bokwafitness.com