

DIE FIT-MACHER 2010

Power for the Body! Von Antara bis Flow Tonic, von Franklin bis XCO – die Fitnessbranche ist im neuen Jahr in Bewegung wie noch nie. Und mitten drin: Nia!



Ganzheitlich“ lautet das Zauberwort mittlerweile auch in der Fitnessbranche. Es wird nicht bloß gepowert, dass die Muckis brennen, es soll aber auch mehr sein als nur fernöstliche Streicheleinheiten. Und das Resultat sind Fitnessmethoden, die sich verschiedenster Bewegungsformen aus den unterschiedlichsten Kulturen bedienen. Und wie eine Cuvée bei Wein ergibt das unter dem Strich meist eine gehaltvolle, runde Mischung, die ziemlich genau den Geschmack einer großen Klientel trifft.

Das derzeit beste Beispiel für eine derartige Fitnesskombi hört offiziell auf den plakativen Namen „Neuromuscular Integrative Action“. Tatsächlich aber verbirgt sich hinter dem gefälligeren Kürzel „Nia“ ein Fitness- und Wellnessprogramm, das weltweit immer mehr Anhänger findet. „Nia ist einfach anders“, erklärt Kristin Gasser, Nia-Teacher in Graz, „denn bei Nia muss man sich nicht quälen, um fit zu werden. Es geht vielmehr darum, sich so zu bewegen, dass es einem guttut – und dass es vor allem Spaß macht.“

Klingt einfach – „und es funktioniert auch ganz einfach“, wie Nia-Anwenderinnen nach einer Einheit fröhlich erzählen. Ja, fröhlich: Trotz 60 Minuten Workout wirken Nia-Teilnehmer/-innen nicht ausgepowert, sondern entspannt, locker und – trotz nass geschwitzter Sportdressen – voll Energie. „Auch bei Nia wird nach einer vorgegebenen Choreografie gearbeitet“, beschreibt es Kristin Gasser, „allerdings kann durch das geniale universelle Bewegungskonzept jeder selbst die Trainingsintensität wählen. Darum eignet sich Nia für jede Kondition, für jedes Alter. Die Bewegungen sind natürlich, leicht zu erlernen – und sie machen zur Musik einfach Spaß. Der Grundsatz für alle Nia-Teilnehmer lautet: Folge dem, was dir guttut, suche und genieße die Freude an der Bewegung.“

Fröhliche Emotionen statt verbissener Fitnessstress

Damit da kein falsches Bild entsteht: Eine Nia-Einheit (60 Minuten) hat Power, dass die Wände wackeln! Da fliegen die Fäuste, da werden Emotionen als Kampfschreie rausgebrüllt, da treibt die Musik die Nia-Gruppe barfuß durch den Saal. Aber alles wirkt geschmeidig, locker – und vor allem stressfrei!

Die klassische Fitness, die sich über Jahrzehnte vornehmlich mit den Zielen „stärker, schneller, intensiver, und in dem Sinn auch verbissener“ präsentiert hat, entdeckt nunmehr Themen wie Gelassenheit, Fröhlichkeit und Entspannung. Und Nia bietet genau diese Verbindung, etwas gemeinsam mit anderen für den eigenen Körper zu tun – und dabei trotzdem entspannt und fröhlich zu sein.

Die 13 Prinzipien von Nia

Nia ist kein neues Trendprogramm, sondern wurde bereits 1983 von den US-Amerikanern Debbie und Carlos Rosas entwickelt. Die beiden Aerobic-Trainer wollten einen Weg finden, wie man auf körperschonende und natürliche Art – ohne das ständige Auf-und-ab-Hüpfen und ohne das hohe Tempo einer anstrengenden Aerobic-Einheit – fit werden konnte. Sie studierten die asiatischen Kampfkünste Tai-Chi, Taekwondo, Aikido und Yoga, ◀



DIE NIA-EXPERTIN

Kristin Gasser arbeitet als Nia-Teacher (blauer Gürtel) in Graz. Die gebürtige Deutsche ist auch Pilates-Bodymotion-Trainerin, Trainerin für Erwachsenenbildung in den Bereichen Persönlichkeit, Kommunikation, Gesundheit & Vitalität sowie Unternehmensberaterin für Personalentwicklung und Coaching.

Info: Tel.: 0 660/344 08 68
E-Mail: kristin@nia-now.at

www.nia-now.at

lernten Tanzformen wie Modern Dance und Jazz Dance, ergänzten das mit den westlichen Körpertherapien von Feldenkrais oder Alexander-Technik – und schufen danach die 13 Prinzipien von Nia:

Prinzip 1: Freude an der Bewegung

Freude ist die grundlegende Empfindung, die wir in allen Nia-Bewegungen suchen.

Prinzip 2: Natürliche Zeit

Alle Bewegungen in Nia werden in deinem persönlichen, natürlichen Zeitempfinden durchgeführt.

Prinzip 3: Musik und das 8-BC-System

Wir benutzen ein 8er-Takt-Zählsystem, um Bewegungen und Musik zu koordinieren und zu strukturieren.

Prinzip 4: Freedance

Bewegungsmäßig ist alles erlaubt! Freedance ermöglicht das Loslassen von Strukturen und Formen, fördert die eigene Kreativität.

Prinzip 5: Bewusstheit

Durch Nia wird dir bewusst, dass jeder Moment, jede Lebenssituation ein Teil deines eigenen Tanzes durch das Leben ist.

Prinzip 6: Die Basis – Füße und Beine

Deine Füße sind die Hände, die die Erde berühren. Und durch deine Beine wird die Energie der Erde auf deinen ganzen Körper übertragen.

Prinzip 7: Die drei Bewegungsebenen

Jede Nia-Bewegung kann in den drei Bewegungsebenen „tief“, „mittel“ oder „hoch“ sowie in drei Intensitätslevels von leicht über mittel bis stark durchgeführt werden. Das ergibt ein breites Spektrum an Bewegungsvariationen.

Prinzip 8: Der Körperkern

Die drei Körperschwerpunkte Becken,

Brustkorb und Kopf enthalten das emotionale Zentrum und die Energiezentren. Die Verbindung zum eigenen Körperkern schafft die Möglichkeit, den Energiefluss zu harmonisieren und zu steigern.

Prinzip 9: Die oberen Extremitäten

Arme, Hände und Finger haben die Fähigkeit zu heilen, zu berühren, Energie zu leiten, Verbindungen herzustellen. Sie sind die Verlängerung deiner Gefühle.

Prinzip 10: Röntgenbildanatomie

Du übst in Nia die Fähigkeit, die eigene Anatomie der Knochen, Muskeln, Bänder zu erspüren und diese Informationen z. B. zur Auflösung schlechter Bewegungsmuster zu nützen.

Prinzip 11: Strategie

Erfolg in der persönlichen Fitness ist abhängig von einer weitsichtigen, überlegten Strategie, die das Setzen von Zielen beinhaltet. Nia vermittelt den Mut und die Bereitschaft zur Veränderung.

Prinzip 12: Weiterbildung

Den eigenen Körper zu heilen, ist ein lebenslanger Prozess. Jede Nia-Stunde bringt neue Lernerfahrungen für Körper, Geist und Seele.

Prinzip 13: Tanze, was du spürst

Das ist die zentrale Botschaft von Nia: Lebe das Leben durch Sinnesempfindung und Gefühl.

7 Phasen und 9 Bewegungsenergien

Umgesetzt werden diese Prinzipien bei einem Nia-Training stets in sieben Phasen, die damit beginnen, dass klar fokussiert wird, was in dieser Nia-Stunde erreicht werden soll (z. B. Körperstabilität verbessern ...). Danach folgen die Phasen der Konzentration, des Aufwärmens, der Steigerung bis zum persönlichen Maximum, des Cool-down (mit Beruhigen und Harmonisieren), des Floor-Play (bis zum lustvollen Herumkugeln auf dem Boden) und des Heraustretens zurück in den Alltag.

NIA IN ÖSTERREICH

Etwa 20 Nia-Teacher gibt es derzeit in Österreich. Um Nia-Teacher zu werden, muss man eine Lizenz lösen und die dafür notwendigen Prüfungen ablegen. Es gibt vier Ränge, die durch Gürtelfarben (aufsteigend Weiß, Blau, Braun und Schwarz) gekennzeichnet sind. Alle Infos über Nia-Teacher und ihre Kursangebote in Österreich gibt es auf www.nia.eu.

Termine:

- **Nia-Weekend** mit Ann Christiansen, Nr. 1 in Europa, in Dornbirn am 31. Jänner 2010
- **2. Grazer Nia-Party** am 5. 2. 2010.
Info per Mail: kristin@nia-now.at
- **SPA-, Health- & Beauty-Messe** in Wien (vom 27. 2. bis 1. 3.) – hier gibt es einen Infostand mit Nia-Teachers.

Bleibt noch die Erklärung der eigentlichen Bewegungsformen: „Bei Nia geht es nicht um eine technisch perfekte Ausführung einer Bewegung“, sagt Kristin Gasser, „wir vermitteln das Gefühl und die Besonderheit jeder Bewegungsform auf spielerische Art. So wird der Körper angeregt, das bei jedem Menschen vorhandene Bewegungspotenzial zu nutzen.“

Um maskuline und feminine Elemente, präzise und fließende Bewegungen Kraftvolles und Nachgiebiges im Gleichgewicht zu halten, werden Elemente aus neun unterschiedlichen Bewegungsenergien genutzt: **Tai-Chi, Taekwondo** und **Akido** aus den Kampfkünsten; **Jazz Dance, Duncan Dance** und **Modern Dance** aus den Tanzformen; **Yoga** als körperintegrierende Bewegungsform; die Lehre von Moshe **Feldenkrais**, wonach wir uns lebendiger fühlen, wenn unser Körper ohne Anstrengung funktioniert; und schließlich die **Alexander-Technik**, mit der stereotype körperliche Reaktionsmuster aufgelöst werden.

Kristin Gasser bringt es auf den Punkt: „Wer bisher noch kein Fitnessprogramm gefunden hat, das auch richtig Spaß gemacht hat, sollte Nia wenigstens einmal versuchen. Nach der ersten Schnupperstunde – die noch dazu gratis ist – sind sowieso alle restlos begeistert.“



Fotos: INBILD Anna C. Pailier, Markus Scholz

DIE BESTEN FITMACHER-PROGRAMME 2010

Von den Klassikern Pilates oder Step Aerobic bis zu den Trendprogrammen Antara oder Flow Tonic: Wir sagen euch, was im Jahr 2010 in den heimischen Fitnessstudios und Gym-Clubs wirklich abgeht.

Das weltweite Fitnessbusiness spuckt Jahr für Jahr neue Trends und Programme aus, die einerseits den Body trimmen, andererseits aber klarerweise auch die Fitnessstudios füllen sollen. Aber ganz egal, was die Beweggründe der einzelnen Programmentwickler auch sein mögen – Fakt ist, dass gerade das Fitnessstraining, das einst als Einheitsbrei angeboten wurde, heute immer individueller auf die Bedürfnisse der einzelnen fitnessinteressierten Menschen zugeschnitten wird. So finden sich auch in Powerprogrammen immer mehr asiatische Mentalelemente, um nicht bloß den Körper fit zu machen, sondern auch den Geist mit frischer Energie zu füttern.

Um im Riesenangebot an Kursen und Programmen noch halbwegs den Überblick zu behalten und das passende Fitnessstraining herauszufinden zu können, hat die Fitnessexpertin Ulli Wurpes, die in Wels das „Bewegungshaus“ und die „Fußschule“ gegründet hat, für die toptimes-Leser die neuesten Trends und die beliebtesten Klassiker aufgelistet, die uns im Jahr 2010 fit machen sollen.

(Siehe auch Interview auf Seite 26).

ANTARA

Das steckt dahinter: Das Konzept der Schweizerin Karin Albrecht beruht auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen und ist zum Teil vorchoreografiert. Schwerpunkte sind Bewegung, gezielte Atmung und Entspannung. Die aufrechte Haltung und das korrekte Arbeiten stehen im Vordergrund.

So wirkt es: Antara verschönert die Körpersilhouette, verbessert die Haltung, stärkt Mitte und Rücken.

Infos: www.bask.at
www.antara-training.ch

AQUA-FITNESS

Das steckt dahinter: Das Training im Wasser ist viel mehr als bloß ein Reha-Training für Menschen mit Gelenkproblemen. Es werden auch ständig neue Aqua-Trainingsprogramme erfunden: Neuester Hit ist das Aqua Bouncing – ein Gymnastiktraining auf einem Unterwassertrampolin, das um 70 Prozent effizienter sein soll als Jogging.

So wirkt es: Effektives Training von Kraft und Ausdauer, zugleich schont man aber auch ganz entscheidend die Gelenke, da der Körper nur ein Zehntel seines Normalgewichts wiegt.

Infos: www.aquabouncing.de

BODY BALANCE

Das steckt dahinter: Es hat seine Wurzeln im Yoga, ist aber eigentlich doch ganz anders: Body Balance basiert auf den vier Säulen Kraft, Balance, Flexibilität, Entspannung. Jede Übung wird etwa fünf

Minuten lang zu einer genau abgestimmten Musik ausgeführt. Jede Trainingsstunde läuft nach einer festen Choreografie ab – und alle drei Monate gibt es ein neues Programm mit vorgeschriebenen Übungen. Konzipiert wird Body Balance vom neuseeländischen Fitnessguru Les Mills, der zusammen mit einem Team aus Physiotherapeuten, Medizinerinnen und Choreografen die Programme erarbeitet und als Lizenzen vergibt.

So wirkt es: Für alle fitnessbewussten Menschen. Die Bewegungen werden langsam und mit statischer Power (Muskelspannung und Haltekraft) ausgeführt, das Körperbewusstsein wird verbessert.
Infos: www.lesmills.com

CLUB 2.0

Das steckt dahinter: „Fitnessstraining nach Typen“ ist ein ganz neuer Trend, der bereits in über 20 Studios österreichweit angeboten wird. Tendenz: stark steigend. Ganz nach den persönlichen Bedürfnissen ordnet man sich den Fitnessstypen Shape, Balance, Sport, Power, Fun oder Move zu. Jeder Typ ist durch eine besondere Farbe gekennzeichnet, die man zur besseren Orientierung auch in den einzelnen Studio-bereichen wie Gruppenfitness, Freihandellzone, Therapie oder Yogabereich wiederfindet.

So wirkt es: Trainingsziele können so schneller erforscht und erreicht werden. Das vielfältige Angebot in Studios wird durch Club 2.0 leichter überschaubar, das Training kann effizienter stattfinden.
Infos: www.technogym.at



WERBUNG Fotos: Wii

Wii Fit Plus

Bringen Sie ihr Fitness-Training auf ein neues Level oder stürzen Sie sich mit „Wii Fit Plus“ für die Wii zum ersten Mal ins Wii Fit-Erlebnis! „Wii Fit Plus“ erweitert das spielerische Training des ersten Teils und enthält alle Eigenschaften des Bestsellers „Wii Fit“. Darüber hinaus bietet es neue Übungsmöglichkeiten, die Spaß machen und für ein größeres Gesundheitsbewusstsein sorgen.

NEW

Wenn Sie das Wii Balance Board haben:

Wenn Sie das Wii Balance Board noch nicht haben:

www.nintendo.at