

# Balance-Swing und Tumba

Mit „Balance-Swing“ und „Tumba Aerobic-Dancing“ bietet die vhs Oberhaching in diesem Semester die neuesten Fitnesstrends an. Die neuen Programme versprechen wahre Wunder.

Mit Balance Swing™ scheint der Traum vom glücklichen Trainieren Realität zu werden. Ohne Fleiß kein Preis – lautete bisher die Devise, wenn es darum ging, lästige Fettpölsterchen abzubauen und mühsam den Körper für die sommerliche Badefigur zu straffen. Dass effektives Training jedoch richtig Spaß machen kann, sogar nachhaltig die körpereigenen Glückshormone aktiviert, einen Anti-Aging-Effekt bewirkt und gleichzeitig die Bikini-Figur in Form bringt, verspricht die vhs Oberhaching.

Das neue Fitness-Programm ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. Und das Beste dabei ist: zehn Minuten Trampoltraining sind ebenso effektiv wie eine halbe Stunde Joggen, was eine Studie der NASA belegt.

Gleich ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Trainingsanfänger oder Profi-Sportler, Balance Swing™ ist für jeden geeignet und schafft so richtig gute Lau-

ne. Mehr noch, es verbessert die Kondition, beschleunigt den Stoffwechsel, bringt die Fettverbrennung auf Trab, trägt zur Entgiftung des Körpers bei, baut Stresshormone ab, strafft das Gewebe, stärkt das Immunsystem und hält jung – um nur einige positive Effekte zu nennen.

Das einstündige Trainingskonzept basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ist in fünf Trainingsabschnitte unterteilt. Das sorgt nicht nur für ein kurzweiliges und abwechslungsreiches Programm, sondern auch dafür, den Körper ganzheitlich zu trainieren.

Mit animierender Musik beginnt Balance Swing™ zunächst mit dem ersten Teil, dem sogenannten Swing In, der Körper und Geist auf das Training einschwingt und das Gefühl für das Trampolin aufbaut. Darauf folgt ein fettverbrennender Cardio-Teil, bei dem mit einer einfachen, aber effektiven Choreografie die überflüssigen Fettpölsterchen schmelzen. Die nächsten beiden Trainingsabschnitte haben weniger Tempo, dafür mehr Intensität, denn hier werden die Muskeln trainiert: Balance Stability stärkt die stützende Tiefenmuskulatur während Balance Workout für die richtigen Kurven bei der Bikini-Figur sorgt. Der letzte



**Klasse! Zehn Minuten Trampoltraining sind ebenso effektiv wie eine halbe Stunde Joggen, das belegt eine Studie der NASA.**

Foto: privat

Abschnitt des Trainings widmet sich ganz der mentalen Ausgeglichenheit: Im Balance Relax Teil klingt das Training bei einem sphärischen und beruhigenden Sound aus. Körper und Geist erholen sich vom stressigen Alltag und die neu getankte Energie kann sich ausbreiten.

Vier Kurse bietet die vhs Oberhaching dazu im Herbstsemester an: dienstags, ab 8. Oktober, 9.30 bis 10.30 Uhr und 10.30 bis 11.30 Uhr. Zudem mittwochabends ab 9. Oktober, 18.30 bis 19.30 (ausgebucht) und 19.30 bis 20.30 Uhr. Die Teilnehmer sollen in bequemer Sportkleidung kommen, ein großes Handtuch, leichte Socken und ausreichend zu Trinken mitbringen.

## Tumba-Aerobic

Für den Kurs „Tumba-Aerobic Dancing“ wurde aufgrund der großen Nachfrage ein Zusatzkurs eingerichtet. Dienstags, ab 8. Oktober haben alle, die sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegen möchten, jetzt auch von 19.30 bis 20.30 Uhr Gelegenheit dazu.

Tumba ist ein musikalischer Rhythmus, der seine Ursprünge in Aruba und Curacao hat. Die Wurzeln kommen aus Afrika und haben sich seit dem

17. Jahrhundert mit dem Sklavenhandel verbreitet und auf den Inseln mit anderen musikalischen Einflüssen verschmolzen. Tumba ist heute stark beeinflusst von Merengue und Latin Jazz. Das Tumba-Dance-Workout wird einzeln getanzt ohne Partner, ist schweißtreibend und macht Spaß. Profi-Tänzer und Choreograph Ronnie Raul hat eine exotische Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen, wie Mambo, Salsa, Merengue, Lambada, Street Dance zu einem aeroben Training entwickelt. Hier sind alle willkommen, auch zwei linke Füße.

Alle Kurse finden im neuen Fitnessraum im vhs-Kurszentrum Raiffeisenallee 3 im Gewerbegebiet Deisenhofen statt. Anmeldungen nimmt die vhs unter Tel. 089/ 15923837-0, info@vhs-oberhaching.de oder auf [www.vhs-oberhaching.de](http://www.vhs-oberhaching.de) an.