

Diese Fitness-Kurse liegen im Trend



Krinking, Zumba, Balance Swing – was steckt hinter diesen neuen Kursprogrammen? Wo werden sie angeboten? Und was bringen sie überhaupt? Wir haben uns in den Studios des Landes umgeschaut und die neuesten Fitnesstrends mitgebracht. Ein Überblick.

Die Landlust mit Lacanche
Besuchen Sie uns in Hannover. Edle Herde live erleben...
www.herd-forum.de/ausstellung **Google-Anzeige**

Krinking

Kurbeln Sie sich fit! Fitnessräder im Sportstudio sollen nun nicht mehr mit Beinkraft, sondern durch starkes Kurbeln der Arme angetrieben werden: "Kranking" wird im Alleingang oder in der Gruppe trainiert und strafft vor allem Brust, Schultern und Oberarme. Ein verstellbarer Widerstand am Standrad sorgt dabei für verschiedene Schwierigkeitsgrade. Beim Training unterscheidet man zwischen "Double", dem parallelen Rotieren der Arme, und "Split", bei dem die eine Hand oben, die andere nach unten versetzt an der Handkurbel liegt. Außerdem werden die Übungen in verschiedenen Positionen im Stehen und Sitzen durchgeführt. Es kann sowohl vorwärts, als auch rückwärts gekurbelt werden – sogar das einhändige Training ist möglich. Wem das Cardiotraining für die Arme zu einseitig ist, der greife auf ein Trainingsmodell zurück, bei dem sich die Belastungen für Oberkörper und Unterkörper abwechseln. Das wäre sicherlich auch in Johnny Goldbergs Sinne: Der Erfinder des "Kranking" ist nämlich rein zufällig auch der Urvater des "Spinning".

Balance Swing

Trampolinspringen ist ein knallhartes Ganzkörpertraining – auch wenn es so unbeschwert aussieht. Und schon ein rhythmisches Schwingen auf dem Sprungtuch lässt den gesamten Körper eine Be- und Entlastung mit Tiefenwirkung erfahren. Genau darum geht es bei "Balance Swing": Leichte, ungefährliche Schwungübungen, die den Stoffwechsel ankurbeln, die Fettverbrennung befeuern, das Gewebe straffen und dem Körper außerdem verlorene Energien zurück geben. Dabei behalten die Füße immer Kontakt zum Mini-Trampolin, Abheben ist unerwünscht. Das Programm orientiert sich an dem Energiekreislauf der fünf Elemente der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und ist somit in fünf Teile unterteilt: Einschwüngen, Cardiotraining, Balancetraining, Körperkräftigung und Dehnung und Entspannung. Das Training, letztendlich eine Mischung aus Yoga, Aerobic und Workout, wirkt sich positiv auf Kraftausdauer, Stabilität und den Sehnen- und Bänderapparat aus und schult, wie der Name schon sagt, vor allem die Balance. Außerdem ist es durch die Abfederung gelenkschonend, stärkt den Beckenboden und den unteren Rücken und soll Glückshormone ohne Ende produzieren.



Balance Swing: Glückshormonproduktion auf dem Mini-Trampolin

Core-Training

Bauch, Beine, Po sind out – Bauch, Rücken und Beckenboden sind heute gefragt! Um die gesamte Rumpfmuskulatur nachhaltig zu kräftigen, erfand der Amerikaner Mark Verstegen das Fitness-Programm "Core", das zur Fußball-WM 2006 auch die Deutsche Nationalmannschaft fit machte. Das Training des Fitnessexperten macht einen flachen Bauch, stärkt den Rücken und richtet unseren Körper insgesamt auf – einzelne Muskelstränge sollen kräftiger werden, nicht in der Masse zunehmen. Wie beim Powerhouse, das wir vom Pilates her kennen, bleibt auch bei diesem Fitnesstrend die Muskulatur des Körperkerns (daher der Name "Core") ständig angespannt. Die Stabilitätsübungen sind aber bei Weitem nicht nur was für Profis: Core-Training revolutioniert gerade die Fitnessstudios von Flensburg bis München. Anfänger und Untrainierte sollten unbedingt mit einfachen Übungen beginnen.

Zumba

Der kolumbianische Fitnesstrend "Zumba" ist ein intensiver Mix aus Tanzelementen und Aerobic. Das Workout besteht aus Intervallen, in denen schnelle und langsame lateinamerikanische Rhythmen mit Kraftübungen kombiniert werden, die Tanzschritte sind einfach zu erlernende Salsa-, Merengue- oder HipHop-Steps. Durch das Cardio-Training werden Ausdauer und Koordination geschult, es strafft vor allem Oberschenkel, Po und Bauch und ist außerdem sehr abwechslungsreich.

Drums alive

Warum der Drummer immer der durchtrainierteste Typ in der Band ist? Weil er vollen Körpereinsatz zeigt – und das über einen langen Zeitraum hinweg. Diese Idee greift der Fitnesstrend "Drums alive" auf: Mit kräftigen Trommelschlägen auf einen großen Pezball wird die Fettverbrennung angekurbelt und gleichzeitig Stress abgebaut. Das ganze passiert zu kraftvollen Rhythmen und in einer Art Tanz-Choreografie. Das Ganzkörpertraining mit den Drumsticks schult vor allem Koordination und Ausdauer und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.



Fett verbrennen und Stress abbauen: Mit Drums Alive trommeln Sie sich fit!

Kantaera

"Kantaera" ist ein spezielles Aerobictraining, das gewürzt mit Tanzelementen und fernöstlichen Kampfkunsttechniken, dank langsamer und kontrollierter Bewegungen vor allem auf den gesundheitlichen Aspekt abzielt. Kraftausdauer, Koordination, fließende Bewegungen und das Training des Herz-Kreislauf-System liegen im Fokus dieses gelenkschonenden Fitnesstrends, der zu lebendiger Tanzmusik durchgeführt wird.

A.E.R.o. Ballet

Der Name ist Programm: A.E.R.o. Ballet steht für "Athletics, Emotions, Roots of Ballet" und ist somit eine Kombination aus Fitnesstraining, Ballet-Elementen und Relaxübungen. Ausgegliedert wird die Unterrichtseinheit in Aufwärmphase, Untergrundteil, Kräftigungsübungen, Dehnung und Entspannung, wobei das Ausdauertraining durch tänzerische Armvariationen erweitert wird, die Koordination erfordern. Somit ist das Training für Tänzer und Fitnessliebhaber gleichermaßen geeignet.

Mehr Infos zu den Kursneuheiten finden Sie hier:

Balance Swing: www.balance-swing.de
 Drums alive: www.drumsalive.de
 A.E.R.o. Ballet: www.aeroballet.de
 Kantaera: www.kantaera.com
 Zumba: www.zumba-fitness-workout.de oder www.zumba.de
 Krinking: Infos und Video unter www.krancycle.com
 Core-Training von Mark Verstegen: www.coreperformance.com

Shopping-Tipp
Geschenkidee: **Backset im Koffer**

CEDON

Anzeige

iPad Für 19€ Verkauft!
MadBid versteigert iPads für verrückte Preise wie 19€. Wir haben es getestet..
[Mehr Informationen](#)

Kinderschuhe SALE -70%*
Marken Kinderschuhe, Kindermode & mehr. Immer bis -70% ggü. UVP sparen. www.Limango.de
[Mehr Informationen](#)

Investieren Sie in Müll!
Die Recycling-Branche boomt. Wie Sie als Anleger jetzt davon profitieren, erfahren Sie hier.
[Mehr Informationen](#)

Ligatus

▲ nach oben

Wellfit

Fitnessgeräte & Heimtrainer

Neues bei Yoga & Pilates

Die aktuellsten Kurse in den Studios

Pilates für zu Hause

Übungen für Bauch, Beine und Po

Welche Trendsportart passt zu mir?

Workout für einen gesunden Rücken

Fit im Alltag

Das Heft

Inhaltsverzeichnis (PDF)
Heft durchblättern
Abo

Newsletter: E-Mail-Adresse

Anzeige

BLANCO | Unser Werbepartner

Anzeige

GLITZERND. FESTLICH. WUNDERSCHÖN.
FEIERN SIE DIE FESTTAGE MIT UNS

HILTON HHONORS

Unsere Lieblinge der Woche

Jede Menge Ideen für Weihnachtsgeschenke ansehen

Shopping

Trend-Galerie

Themenshop: Kleine Geschenkideen für Nikolaus zum Shop

Alle Partner

Bestseller

- Weihnachtsteller von SAGAFORM 29,50 EUR
- Traditionell: Lampenstern 19,90 EUR
- RITZENHOFF: Wichtel-Becher 3er Set 5,95 EUR
- Praktisch: Schlafsessel 329,00 EUR
- Aus Alcantara: iPhone-Hülle 39,95 EUR
- In vielen Farben: bequemer Sessel ab 499,00 EUR
- Festlich: Bluse "Helle" 65,00 EUR
- Jetzt bestellen: Dresdner Stollen 15,95 EUR
- Trendy: Garderobe 25,00 EUR

Katalog-Service

FLÖTTO Gewinnen Sie eine attraktive Kombination für den Essplatz von FLÖTTO im Wert von 1.500 Euro weiter

Shop-Newsletter: E-Mail

Mehr Shopping-Tipps powered by **smatch.com**

Joop! Wohndecke graphit, rauch ab 79,00 EUR
Versand: ab 5,95 EUR

Soft-Fleece Decke 940 antrazit von zoeppritz ab 69,90 EUR
Versand: ab 0,00 EUR

BEEF! Ihr Lieblingsheft - immer dabei!

Zum Abo-Shop

ONLINE-SPIEL

Kissenschlacht

ANZEIGE

Prime-Date.de

Partner mit Leidenschaft & Niveau

KÜCHE & GENUSS

Abendessen | Ananas | Apfel | Apfel | Aprikosen | Aubergine | Auflauf | Avocado | Backen | Banane | Basilikum | Bärlauch | Beeren | Besteck | Birne | Blumenkohl | Bohnen | Braten | Broccoli | Brombeeren | Brot | Brunch | Buffet | Butter | Champagner | Cocktail | Cranberries | Dessert | Dinner | Ei | Eierlikör | Einkochen | Eintopf | Eis | Erdbeeren | Ernährung | Etageren | Fettweißer | Fingerfood | Fisch | Flammkuchen | Fleisch | Fondue | Frühstück | Gemüse | Geschirr | Getränke | Gewürze | Glühwein | Granatapfel | Grillen | Grünkohl | Gurken | Halloween | Heidelbeeren | Himbeeren | Holunder | Honig | Johannisbeeren | Käse | Käsekuchen | Kaffee | Kartoffeln | Kirschen | Kiwi | Knoblauch | Kochen | Kohl | Kräuter | Kuchen | Küchenhelfer | Kürbis | Küchenutensilien | Lamm | Lauch | Lebkuchen | Leichte Rezepte | Mango | Marmelade | Marmelade | Mango | Melone | Menü | Milch | Mähen | Muffins | Nudeln | Nüsse | Obst | Olivenöl | Orange | Osterbrunch | Osterier | Paprika | Partyrezepte | Pasta | Pfannen | Pfannkuchen | Pilzen | Pflaumen | Picknick | Pilze | Pizzen | Pfäfen | Quark | Quiche | Quitten | Rhabarber | Reis | Rezepte | Rezepte für Kinder | Rosenkohl | Rotkohl | Salat | Salat | Schnelle Rezepte | Schokolade | Servietten | Shakes | Spaghetti | Spargel | Spinat | Stachelbeeren | Suppe | Sushi | Tee | Tischdeko | Töpfe | Tomaten | Trinken | Vanille | Vegan | Vegetarisch | Waffeln | Waldmeister | Wein | Weintrauben | Weihnachtessen | Weihnachtsmenü | Weihnachtsrezepte | Weihnachten | Weißkohl | Wirsing | Zitronen | Zitrusfrüchte | Zucchini | Zwiebel

ADVENTS

Adventskranz | Arbeitszimmer | Armaturen | Aufbewahrung | Badewanne | Badezimmer | Badezimmer-Accessoires | Badmöbel | Bambus | Begehbare | Beistelltisch | Betonmöbel | Bett | Bettwäsche | Bilderrahmen | BoKlok | Couchtisch | Decke | Deko | Dekorieren | Design | Dunstabzugshaube | Dusche | Einrichten | Esstisch | Esszimmer | Farbe | Fell | Fliesen | Filz | Flur | Fussmatten | Garderobe | Gardinen | Haus | Heizkörper | Herbst | Herbstdeko | Hocker | Holz | Home Office | Ikea | Jalousie | Kamin | Kerzen | Kerzenständer | Kinderzimmer | Kissens | Kleiderschrank | Kommode | Kranz | Kreativ | Kronleuchter | Küche | Laminat | Lampen | Landhausstil | Leder | Leinen | Leuchten | Lichterkette | Matratzen | Modernisieren | Möbel | Nachttisch | Ordnung | Papierkorb | Paravent | Parkett | Pinnwand | Polstermöbel | Rattan | Raumteiler | Regal | Rollo | Samt | Schalen | Schlafsofa | Schlafzimmer | Schlüsselbord | Schmuckkästchen | Schrank | Schreibtisch | Schuhschrank | Sessel | Schabby Chic | Sideboard | Sitzbank | Sofa | Spiegel | Stoffe | Stuhl | Tablett | Tafelfarbe | Tapeten | Teppich | Vintage | Tischdecken | Truhe | Vasen | Vintage | Vitrine | Vorhänge | Wandregal | Wandfarben | Wandgestaltung | Wandtattoo | Wanduhr | Waschbecken | Waschtisch | Wecker | Wohnstile | Wohntrends | Wohnzimmer | Wohnen | Wolle

GARTEN

Amaryllis | Balkon | Balkongemüse | Balkonpflanzen | Blumentopf | Blumenstrauß | Blüten & Deko | Blütenpflanzen im Portrait | Dahlien | Frühjahrsblüher | Frühlingstraub | Garten | Gartendusche | Gartengeräte | Gartengestaltung | Garten im Januar | Garten im Februar | Garten im März | Garten im April | Garten im Mai | Garten im Juni | Garten im Juli | Garten im August | Garten im September | Garten im Oktober | Garten im November | Garten im Dezember | Garten im Frühling | Garten im Sommer | Garten im Herbst | Garten im Winter | Gartenmöbel | Gartenteich | Gemüsepflanzen | Herbststrauß | Heidekraut | Kompost | Krokus | Lavendel | Maulwurf | Narzissen | Nelken | Pflanzen | Rasen | Rasenmäher | Rosen | Rollrasen | Stauden | Staudenbeete | Sommerstrauß | Sonnenschutz | Terrasse | Tulpen | Vogelhaus | Wässern | Wintergarten | Zimmerpflanzen

LEBENSART

Advent | Adventskalender basteln | Basteln | Beauty | Canon EOS 60D | Detox | Diät | Digitalkamera | 3D Fernseher | 3D Player | Farbtypen | Fahrrad | Fest | Fuji Finepix X100 | Frühling | Geburtstag | Gesund | Hotel | Heimkino | Herbst-Basteln | Halloween | Hüttenzauber | iPad Tasche | iPhone 4 | iPodok | Kinder | Kindergeburtstag | Kosmetik | Kreuzfahrten | Kurzaufbau | Motorrola Xoom | Motorroller | MP3 Player | Muttertag | Nachhaltige | Naturkosmetik | Nähen | Navi | Nikolaus | Ostern | Panasonic Lumix G2 | Party | Partyreiser | Reiseapotheke | Reisetipps | Scrapbooking | Selber machen | Seife | Schlüsselanhänger | Sommerfest | Sommer | Sommer Sport | Sonnenbrille | Sonnenschutz | Sony NEX-5 | Städtereisen | Stress | Tablet PC | Umzug | Urlaub in Deutschland | USB Stick | Valentinstag | Weihnachten | Weihnachtstbaum | Weihnachtsdeko | Weihnachtsgeschenke | Weihnachtsmärkte | Wellness