



➤ Den Gedanken an Fitness finde ich anstrengend. Mich zieht's eher auf die Couch

➤ **Versuchen Sie es mal mit Bokwa** und tanzen Sie Buchstaben. Das hat nichts mit Eurhythmie nach Rudolf Steiner zu tun. Bokwa ist so simpel und doch dynamisch, dass Sie bestimmt schon in der ersten Minute Feuer fangen. Das Tolle: Bokwa kommt ohne feste Choreografie aus, Sie müssen sich keine langen Schrittfolgen merken. Stattdessen bewegen Sie sich in gedachten Buchstaben und Zahlen. Einfach den Kopf abschalten, sich von

Chartmusik mitreißen lassen und den inneren Schweinehund wegtanzen! Dabei produzieren Sie massenhaft Glückshormone und verbrennen mit der Kombination aus afrikanischem Tanz, Aerobic, Capoeira und Kickboxen mehr Kalorien als bei vielen anderen Sportarten. Kein Wunder, dass Bokwa der absolute Renner auf der diesjährigen Internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit (FIBO) in Köln war.

➤ **Zum Ausprobieren:** Motiviert? Trainingsadressen finden Sie auf www.bokwafitness.com. Tanzen Sie zur Einstimmung doch mal das „I“, indem Sie auf zwei imaginären Punkten nach vorn und hinten springen, von einem Fuß auf den anderen. Die Arme schwingen jeweils zu einer Seite mit.

➤ **Hilft auch gegen:** Übergewicht, fehlende Ausdauer

➤ Meine schwache Blase nervt. Kann ich sportlich was tun?

➤ **Versuchen Sie es mal mit Vibrations-training.** Das ist doch kein Sport, denken Sie? Geben Sie der Sache eine Chance. Die Schwingungen von „Power-Plate“ und „Galileo“ setzen in Verbindung mit gezielten Übungen genau da an, wo's hapert – im Beckenboden – und folgen einem einfachen Prinzip. „Das Vibrationstraining ist eine Methode, die die Muskeln reflexartig trainiert, da die schnelle Rüttelbewegung des Gerätes eine Kontraktion im Muskel hervorruft“, erklärt Dr. Silke von der Heide von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Unterm Strich werden Durchblutung, Spannungs- und Leistungsfähigkeit

der Muskeln verbessert. Optimale Ergebnisse verspricht eine Kombination mit Physiotherapie auf und neben dem Vibrationstrainer.

➤ **Zum Ausprobieren:** Setzen Sie sich auf das Gerät (steht in vielen Fitness-Studios) und stellen Sie die Füße davor hüftbreit auf. Hände auf die Knie und drücken, sobald die Vibration beginnt. Den Rücken gerade halten. Nach 20 Sekunden entspannen Sie, indem Sie einen Buckel machen. Wiederholen Sie die Übung 5-mal. Weitere Infos www.kontinenzgesellschaft.de.

➤ **Hilft auch gegen:** Osteoporose, Durchblutungsstörungen und Erkrankungen des Nervensystems



➤ Ich fühle mich zu dick für Sport

➤ **Versuchen Sie es mal mit Balance Swing.** Denn bei der neuen Version des Trampolinspringens geht alles beschwingt und locker zu, aber Sie heben nicht ab wie früher. Ein Fuß hält immer Kontakt zum Sprungtuch. Also eher ein Schwingen als ein Hüpfen. Das belastet die Gelenke weniger, darum eignet sich das Training auch für Übergewichtige. Der Mix aus Cardio- und Balancetraining auf dem Trampolin soll außerdem dreimal so effektiv wie Joggen sein und gleichzeitig unsere Körperzellen aktivieren, die sich dann weiten und eingelagertes Fett besser hinauslassen. Klingt perfekt.

➤ **Zum Ausprobieren:** Vielleicht haben Sie oder Freunde ja ein Trampolin von den Kindern. Nach dem Warm-up (leichtes Schwingen) ziehen Sie dann Ihr rechtes Knie hoch, sodass das Bein einen rechten Winkel bildet. Mit dem linken Fuß schwingen Sie leicht hoch und runter. Dann umgekehrt. 16 Wiederholungen pro Seite. Mini-Trampoline, z. B. das Modell „MT 100“ von Decathlon, kosten nur ca. 35 Euro (www.decathlon.de). Weitere Infos auf www.balance-swing.de.

➤ **Hilft auch gegen:** Rückenschmerzen, Gelenk- oder Gleichgewichtsprobleme