

GYMNASTIK

BOKWA, HOT HULA, SH'BAM UND CXWORX: FITNESS-STUDIOS UND WORK-OUT-KURSE LOCKEN MIT IMMER KURIOSEREN KONZEPTEN. **FLAIR ERKLÄRT DIE NEUESTEN TRENDS** UND SAGT IHNEN, WELCHES TRAINING SIE AM BESTEN IN FORM BRINGT

„**B**okwa ist das neue Zumba“. Wer diesen Spruch auf Anhieb auch nur beinahe versteht, ist in puncto Fitness-Vokabular wirklich fit. Er weiß nicht nur, dass es sich bei „Zumba“ um einen der größten Work-out-Trends der letzten Jahre handelt, bei dem Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert wird. Sondern er vermutet auch zu Recht, dass das „Bo“ in „Bokwa“ etwas mit Boxen zu tun hat. Wofür hingegen das „kwa“ steht, ist schon schwerer auszutüfteln: Der afrikanische Musikstil Kwaito ist schließlich auch unter den eingefleischten Fitness-Fans nur wenigen ein Begriff. Und worum es bei „Bokwa“ wirklich geht, lässt sich beim besten Willen nicht erraten: Der Clou dieses neuen Work-outs, das im Frühjahr auf der Kölner Fitnessmesse FIBO vorgestellt wurde, besteht darin, dass zu schneller Chart-Musik nach Zahlen und Buchstaben getanzt wird. Sozusagen: Eurythmie für das 21. Jahrhundert. Das muss einem erst einmal einfallen.

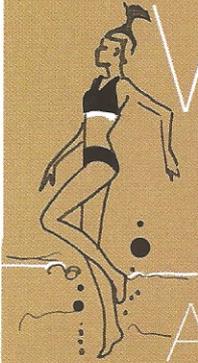
Die Idee dazu kommt wie bei vielen Fitness-Trends aus den USA. Genau wie „Piloxing“ (das sich aus Pilates und Boxing zusammensetzt), „Barre Concept“ (ein auf Ballett basierendes Training) oder „Spinning“ (ein schweißtreibendes Indoor-Fahrradtraining, das längst zum

Fitness-Klassiker geworden ist). Auch die Neuseeländer sorgen regelmäßig dafür, dass man den Stundenplan eines Fitness-Studios oft nur noch mithilfe eines Fachlexikons verstehen kann. Der weltbekannte Group-Work-out-Anbieter Les Mills hat dieses Jahr die Fitness-Konzepte „CXWORX“ und „SH'BAM“ lanciert, die Neuseeländerin Anna-Rita Sloss hat das Tanz-Work-out „Hot Hula“ erfunden. Das weltweit beliebte „Zumba“ stammt hingegen aus Kolumbien. Aber auch Deutsche wie die Fitness-Studiobesitzerin Annett Schönfelder sorgen für Innovation: Gemeinsam mit ihrer Kollegin Yvonne Hyna hat sie das neue Work-out „Balance Swing“ konzipiert, das fernöstliche und westliche Trainingslehren mit einem Mini-Trampolin verbindet.

Effektiver, origineller, spaßorientierter – der längst unübersichtlich gewordene globale Fitness-Markt wird jährlich von neuen Trends überflutet. Die Konkurrenz wird größer, die Konzepte klingen immer kurioser. Laufend werden unzählige Trainer in neuen Fitness-Disziplinen ausgebildet, Sportartikel-Hersteller überschlagen sich mit Innovationen, Studio-Ketten boomen wie nie zuvor. Vor 30 Jahren schwitzten gerade einmal 370.000 Deutsche in Fitnessclubs, heute zahlen fast acht Millio-

WAS FITNESS-FANS

Zehn neue Work-out-Trends – und was sie bringen



AQUA-ZUMBA

„Zumba“ zählt bereits seit einigen Jahren zu den beliebtesten Fitnesstrends bei Frauen. Jetzt wurde das schweißtreibende Work-out, das aus einfachen – und nach jeder Musiknummer wechselnden – Dance-Choreografien besteht, in den Pool verlegt und mit Aqua-Aerobic-Elementen kombiniert. Sinn der Sache: Durch den Wasserwiderstand wird das Training effektiver, es werden mehr Kalorien verbrannt und gleichzeitig die Gelenke geschont. Und auch der Spaß-Faktor steigt an.



HOT HULA

Zu den derzeit so trendigen Tanz-Work-outs zählt dieses Gute-Laune-Training, bei dem die Hüften zu polynesischen Trommelklängen und Reggae-Musik geschwungen werden – aber nicht nur. Denn Hula ist ein erzählender Tanz aus Hawaii, deshalb werden mit den Füßen bestimmte Schrittfolgen getanzt, während andere Teile des Körpers eine Geschichte erzählen. Besonders Po und Taille kommen dabei in Form, aber durch den schnellen Rhythmus wird auch das Herz-Kreislaufsystem ordentlich gefordert und trainiert.



BOKWA

Dieses Fitnesstraining, das Box-Elemente und Figuren traditioneller afrikanischer Stammestänze verbindet, ist ideal für Choreografie-Muffel. Man tanzt nach Zahlen, Buchstaben und Zeichen zu schneller, aber nicht zu schneller Charts- und Housemusik (etwa 140 Beats pro Minute), die mit afrikanischen Rhythmen unterlegt ist. Jeder kann sein eigenes Wohlfühltempo finden. Und wer sich richtig anstrengt, soll bis zu 1.200 Kalorien pro Stunde verbrennen.



PILOXING

Wer Ruhe und Meditation sucht, ist hier falsch: „Piloxing“ ist ein funktionelles Power-Training, das Pilates, Kickboxen und ein wenig Tanz miteinander kombiniert – eine gute Mischung aus Ausdauer und Muskeltraining, bei der man rund 800 Kalorien pro Stunde verlieren kann. Wer die Effektivität des Trainings noch steigern möchte, packt sich speziell mit Sand gefüllte Handschuhe auf die Handrücken. Erfunden hat „Piloxing“ die Schwedin Viveca Jensen, die damit auch Hollywood-Stars wie Kirsten Dunst oder Hilary Duff in Form bringt.

BALANCE SWING



Trampolin-Training ist ein guter Fettverbrenner und stärkt die Ausdauer. Doch die wackelige Oberfläche lässt sich nicht nur zum Hüpfen nutzen. Annett Schönfelder und Yvonne Hyna wollten ein Programm erarbeiten, bei dem man nachher nicht entkräftet ist, sondern mehr Energie hat als zuvor. „Balance Swing“ basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und verbindet fernöstliche und westliche Trainingslehren mit dem Mini-Trampolin. Die Trainer werden seit 2008 in der eigens gegründeten Balance-Swing-Akademie in Dachau ausgebildet.