

# TRAINING

mit *FUNFAKTOR*

## Balance Swing

Das effektive Trainingsprogramm auf dem Minitrampolin ist gelenk- und wirbelsäulenschonend, verbessert Kondition sowie Gleichgewichtssinn und verbrennt ordentlich Fett. Nach einigen Minuten Aufwärmen durch lockeres Hüpfen folgen Übungen für Herz-Kreislauf, Gleichgewicht und zur Kräftigung. Abgeschlossen wird mit einer Relaxphase und Dehnübungen. Weitere Infos: [www.balance-swing.de](http://www.balance-swing.de)

## Friction Training

„Friction“ bedeutet Reibung, und die entsteht bei dieser neuen Trainingsmethode durch Pads, mit denen Sie auf einer Matte gleiten. Ziel der über 300 Übungen ist die Herausbildung einer stabilen und flexiblen Rumpfmuskulatur – die Voraussetzung für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken. Flexibilität und Herz-Kreislauf-System werden ebenfalls trainiert. Weitere Infos: [www.flowin-sport.de](http://www.flowin-sport.de)

## EMS

Das Kürzel steht für „Elektronische Muskelstimulation“. Während des effektiven Ganzkörpertrainings werden die Muskeln alle paar Sekunden mit kaum spürbaren Stromreizen zusätzlich stimuliert. Effekte: Muskelaufbau, eine bessere Haltung, Straffung des Bindegewebes und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. EMS wird inzwischen in vielen Studios angeboten. Infos z.B. unter: [www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)

## A.E.R.o. Ballet

Entwickelt von einer Profikürzerin, ist A.E.R.o.Ballet (Athletics, Emotions, Roots of Ballet) perfekt für alle, die klassisches Ballett lieben und die Übungen um ganzheitliche Fitness-, Work-out- und Entspannungsübungen ergänzen möchten. Effekt: Muskelaufbau, bessere Haltung und Beweglichkeit. Das Training eignet sich für alle Fitnesslevels und Altersklassen. Weitere Infos: [www.aeroballet.de](http://www.aeroballet.de)