

25.06.2014 / [Nachrichten](#) » [Allgemein](#), [Nachrichten](#) » [Fitness](#)

## Balance Swing™ auf dem Minitrampolin erobert Vereine und Fitnessstudios

Als sanftes Ganzkörpertraining bringt Balance Swing™ Körper und Geist in Schwung und erfreut sich einer stetig wachsenden Fangemeinde bei Jung und Alt. Vom 2. bis 5. Oktober 2014 bildet die Balance Swing™ Academy zum 13. Mal neue Trainer im Augsburger Fitnessclub Shark You aus.



Erfinderinnen von Balance Swing™ Yvonne Hyna und Annett Schönfelder, Foto: PR

Den Körper ganzheitlich zu trainieren liegt voll im Trend. Dem Körper aber auch gleichzeitig Energie zu spenden, während die Pfunde purzeln und der ganze Körper gestrafft und entgiftet wird, setzt sich mehr und mehr mit Balance Swing™, einem Fitnessprogramm auf dem Minitrampolin, durch. Balance Swing™, entwickelt durch die beiden ausgebildeten Fitnesstrainerinnen Yvonne Hyna und Annett Schönfelder, ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert.

Kombiniert werden dabei unterschiedliche Trainingselemente aus Yoga, Pilates, Workout und

Aerobic nach den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. So verbinden sich fernöstliche und westliche Trainingslehren effektiv miteinander und ergeben ein kraftvoll-dynamisches Body- und Mind-Programm, das zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit beiträgt. Die körpereigene Balance verbessert sich, Seele und Geist werden gestärkt, und selbst Glückshormone treten in Aktion, da das Schwingen eine harmonisierende Wirkung auf jeden Menschen hat.

Gleich ob Jung oder Alt, beim Training auf dem Minitrampolin wird der Körper vielseitig gefordert, aber nicht überfordert, und jede Körperzelle wird durch das rhythmische Auf- und Abschwingen in Aktion gebracht. Mit weniger Anstrengung summieren sich so die Vorteile mehrerer Fitnessrichtungen optimal, was auch für ein überaus abwechslungsreiches Training sorgt. Und das Konzept kommt an, denn mittlerweile ist Balance Swing™ allein in Deutschland in über 20 Studios und Vereinen fester Kurbestandteil und wird von derzeit 70 zertifizierten Trainern unterrichtet.

„Balance Swing™ kommt bei uns so gut an, weil diese Stunde alles beinhaltet: Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht, und dabei wird Fett über den Cardioreich verbrannt. Zudem merken unsere Kursteilnehmer ganz schnell, dass enorm viel gute Laune aufgebaut und man von Stunde zu Stunde energiegeladener wird“, so Sandra Schattner, die nach ihrer Ausbildung zum Balance Swing™-Instructor neben zwei weiteren Trainerinnen im Augsburger Shark You regelmäßig Balance Swing™-Kurse gibt.

Balance Swing™ Academy bildet im Oktober zum 13. Mal aus. Seit der Einführung von Balance Swing™ 2008 begeistern sich auch immer mehr Fitnesstrainer für das Gute-Laune-Training, so dass vom 2. bis 5. Oktober bereits die dritte Ausbildungsklasse in diesem Jahr stattfindet. „Unsere Balance Swing™-Familie wächst immer schneller, und wir freuen uns natürlich sehr, dass wir nach zwei voll ausgebuchten Ausbildungen nun in die dritte Runde gehen“, so Yvonne Hyna, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Annett Schönfelder die Ausbildung leitet.

In den vier Tagen der Ausbildung erlangen die Teilnehmer essentielles Hintergrundwissen zum Trainingsprogramm und können sich in zahlreichen Praxiseinheiten auf das Unterrichten auf dem Minitrampolin vorbereiten. Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist eine Vorbildung im Group-Fitness-Bereich oder eine vergleichbare Ausbildung. Inhalte der Ausbildung sind sowohl Vorteile und Wirkung des Trainings auf dem Mini-Trampolin, Grundlagen der traditionell chinesischen Medizin, Konzept, Stundenaufbau und Unterrichtsformen von Balance Swing™ als auch die kursbezogene Didaktik und Kommunikation.

Anschließend haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich anhand des Gelernten sowie der Unterrichtsmaterialien autodidaktisch auf die Prüfung am 2. November vorzubereiten. „Uns ist es wichtig, dass unser Konzept inklusive Hintergrundwissen verstanden und angewendet werden kann und dass die angehenden Balance Swing™-Trainer die Übungen kennen, korrekt ausführen und an die Gruppe weitergeben können“, so Yvonne Hyna.

Nach der bestandenen Prüfung, die aus einem theoretischen und natürlich auch einem Praxisteil besteht, dürfen sich die Teilnehmer offiziell Balance Swing™-Trainer nennen und selbständig Kurse geben.

### Nächste Ausbildungsklasse

Ausbildungsblock von 4 Tagen und 1 Prüfungstag

Wo: Fitnessclub Shark You in Augsburg

Datum: 02. - 05. Oktober 2014

Prüfung: 02. November 2014

Beginn jeweils um 9.30 Uhr, Ende ca. 17.30 Uhr

Weitere Informationen zur Ausbildung unter: <http://www.balance-swing.de/ausbildungen.html>

- > Industrie
- > Clubs
- > Medizin
- > Ernährung
- > Fitness
- > Wellness
- > **Allgemein**

### Soziale Netzwerke

Twitter Facebook

### Unsere Sponsoren



fitnessanzeigen

fitnessberuf

hornverlag

FITFASHION.DE

RehaVitalisPlus EX  
... einfach gesund werden



BODY **CROSS**  
FUNCTIONAL FITNESS

igroup Webdesign & Online-Marketing