



DIE LUFTTAUBE

Aerial-Kapotasana trainiert die schrägen Rückenmuskeln und dehnt den vorderen Oberschenkel des Beins, nach dem gegriffen wird. Im Gegensatz zur normalen Bodenübung ist hier keine Anspannung nötig

DAS LUFTKAMEL

Aerial-Ustrasana dehnt die gesamte Körpervorderseite und kräftigt den Rücken. Wem schwindelig wird, wenn er den Kopf zu stark in den Nacken legt, hält ihn einfach gerade



Beim Piloxing werden in einer Stunde bis zu 900 Kilokalorien verbrannt. Vorn: Trainerin Jennifer Papenfuss

PILOXING

Schlag auf Schlag fit werden



Dieser Trendsport sorgt für starke Arme und eine gute Haltung

Was kommt heraus, wenn man Pilates und Boxen mixt? **Piloxing!** Das ist nicht nur ein Wort mit X, sondern ein Intervalltraining, das die schwedische Trainerin Viveca Jensen konzipiert hat. Hollywood-Stars wie Kirsten Dunst oder Hilary Duff haben Spaß dabei und auch in Deutschland

findet Piloxing zunehmend Fans.

So wie Jennifer Papenfuss, 43: Die erste deutsche Piloxing-Instruktorin vom Fitness-Studio Just Physique in Baldham (Bayern) streift sich mindestens zweimal pro Woche die 500 Gramm schweren, mit Granulat gefüllten Handschuhe über. Mit denen schlägt sie zu schnellen Beats

zackige Haken in die Luft: „Das strafft die Arme und bringt Herz- und Kreislauf ordentlich in Schwung“, sagt sie. Später, bei den Pilates-Dehnübungen auf der Matte, werden tiefliegende Muskeln und die Körpermitte gestärkt. Tanz-Einlagen sorgen zudem für eine gute Haltung. Kosten pro Einzelstunde: 12 Euro.

FOTOS: NIELS STARNICK, ADAM PENTOS, PRIVAT

ANZEIGE



Besuchen Sie uns!

- 06. – 07. April
Berlin, Potsdamer Platz
- 10. – 12. Mai
Europa-Park Rust
- 24. – 25. Mai
Wilhelmshaven, Valoisplatz
- 14. – 15. Juni
Konstanz, Stephansplatz
- 21. – 22. Juni
Magdeburg, Alter Markt
- 19. – 20. Juli
Traunstein, Stadtplatz
- 06. – 07. September
Rostock, Uniplatz
- 02. – 03. Oktober
Stuttgart
Tag der Deutschen Einheit

„Deutschland bewegt sich!“

Aktionen und Programme für die ganze Familie! Neben den Aktionsmonaten, dem Kinderturntest, dem Deutschen Sportabzeichen und dem „Deutschland bewegt sich!“-Test ist auch in diesem Jahr die Städtetour das Highlight der Initiative. In bereits über 100 Städten haben sich rund 5 Millionen Menschen auf Deutschlands größtem Open-Air-Fitness-Parcours bewegt. Machen Sie mit! Die Städtetour startet 2013 in Berlin und gastiert in 7 weiteren Städten.

www.deutschland-bewegt-sich.de



BARMER
GEK die gesund
experten