men (z.B. x-co, idogo und heavy-workout Nordic Walking) eingesetzt.

Was sich letztendlich durchsetzen wird, in welche Kurse die Studioteilnehmer strömen, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Für Marc-Oliver Kluike ist sicher, „dass Pilates, Yoga, Toning und Dance, soweit es logisch aufgebaut, korrekt ausgeführt, effektiv und umsetzbar ist, weiterhin die Kunden anlockt und begeistert. Die Programme, die individuell für Studios und Teilnehmer konzipiert sind, werden erfolgreich sein".

Und letztendlich sind auch die Trainer für Aufstieg oder Fall eines Programms verantwortlich, denn nur gut ausgebildete Instruktoren können eine Kursstunde motivierend und sicher gestalten. "Ob ein Trend sich letztendlich durchsetzt und in einem Studio erfolgreich ist, hängt neben einem schlüssigen Konzept und gutem Marketing am stärksten von den Fähigkeiten und der Persönlichkeit des Trainers oder der Trainerin ab."

Nachfolgend einige Kurse, die uns auf der Suche nach neuen Trends besonders aufgefallen sind. Wir wollen sie euch nicht vorenthalten!

Alexandra Grom

BODY & MIND

Ballooning

Ballooning ist eine sanfte Trainingsmethode mit einem speziellen Luftballon auf der Basis von Pilates. Entwickelt wurde sie von Dieter Krabbe. Die sanfte Mischung aus Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen trainiert sowohl Muskulatur als auch Tiefenmuskulatur. Das Geheimnis liegt in der Einfachheit. Ein Luftballon wird in Schwingung gebracht, die Resonanz überträgt sich auf Muskeln, Gelenke und Sehnen und trainiert so die Tiefenmuskulatur. Das Trainingskonzept ist besonders schonend für die Gelenke, wirkt gegen Stress und Verspannung, außerdem wird die Haltung verbessert. Es eignet sich also auch für Anfänger, Übergewichtige, Menschen mit Rückenproblemen und/oder Schulterschmerzen. Zu dem Programm sind bereits ein Buch (Knaur) und eine DVD (Polyband) erschienen. (www.polyband.de)

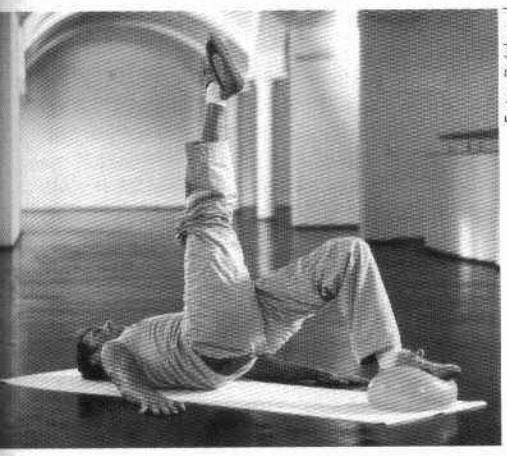
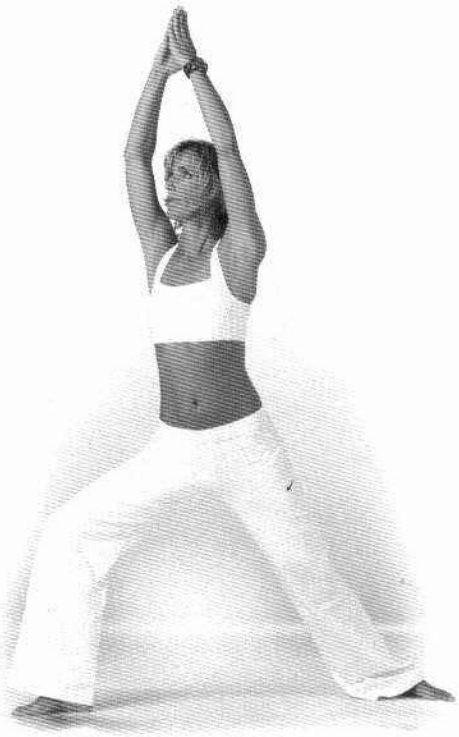
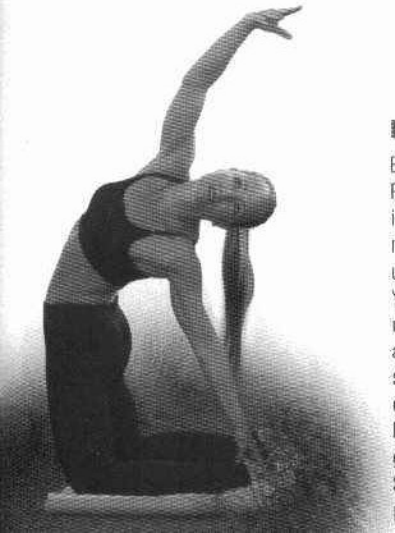


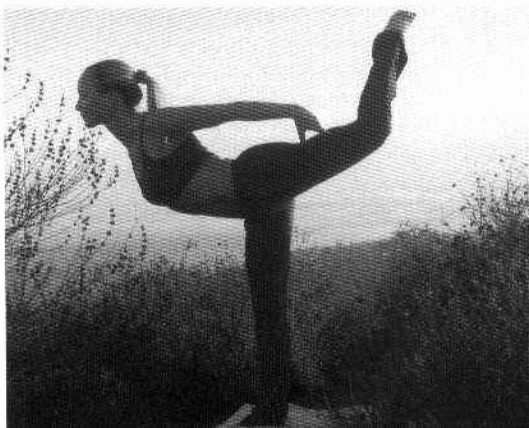
Foto: Polyband

Energy Pilates

In dem neuen Programm von Jutta Schuhn werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates alle Muskeln effektiv gekräftigt und gleichzeitig der Geist entspannt. Es ist ein Ganzkörpertraining, das klassische Kräftigungsübungen und Übungen aus Body-&Mind-Kursen verbindet. Pilates-Übungen wurden so modifiziert, dass sie sich bestens als Gruppentraining eignen und vor allem für jeden leicht erlernbar sind – und auch für Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen kein Risiko darstellen! Einzelne Übungen können in verschiedenen Variationen und Schwierigkeitsstufen durchgeführt werden. Die Fitness-Company führt das Programm gerade unter dem Namen Dynamic Pilates in ihren Studios ein. (www.people-in-motion.info, www.Jutta-Schuhn.de)





Rhythmics Yoga

Ein neues Fitness Yoga-Konzept von Ines Vogel (KiBoE). Das Programm ist im Stil des Ashtanga-Power Yoga gehalten, integriert jedoch zusätzlich „tänzerisch dynamisches Dehnen". Die Asanas werden im Takt von ruhiger Musik gestaltet und dynamisch miteinander verbunden, ähnlich dem Power Yoga. Jedoch werden auch die einzelnen Asanas an sich dynamisch gestaltet, so dass dies den Ausdruck eines Tanzes annimmt. Der Atem fließt „wie beim Singen" im Takt der Musik und innerhalb der Bewegungsdynamik einer Asanas, dies erleichtert das Erlernen und Ausführen der Ujjayi-Atmung. Die Musik dient der Motivation und gibt den Bewegungen eine gewisse Leichtigkeit und die Möglichkeit sich auszudrücken. Somit werden Dehnfähigkeit und Wohlgefühl der Teilnehmer positiv beeinflusst. (www.InesVogel.com)