

## Fit in den Frühling

Der Frühling steht vor der Tür, lange Pullis und dicke Jacken verschwinden nach und nach wieder im Schrank.

Leider kommen nun auch die angefütterten Pölsterchen der Wintermonate wieder zum Vorschein und lassen sich kaum noch verstecken. Wer also spätestens im Sommer eine gute Figur machen will, sollte nun aktiv ran an das Hüftgold.

Jede Art von Bewegung ist dazu gut - und warum nicht gleich einmal etwas Neues ausprobieren? Wir haben für Dich die besten Trendsportarten herausgesucht, die auch wirklich viel Spaß machen. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

---

### Fitness - keine Frage der Figur

Die Vorurteile über Menschen mit einigen Pfunden mehr auf den Hüften sind eigentlich sportlich unbewiesen. Auch ein bisschen Übergewicht ist für eine längere Lebenserwartung kein Problem. Natürlich sollten untrainierte Menschen erst langsam an Bewegung gewöhnen. Wichtig ist, dass überhaupt Bewegung ins Leben kommt! Nur durch regelmäßige Bewegung und leichten Sport wird man nicht nur sein Gewicht senken, sondern dazu auch sehr viel für seine körperliche Gesundheit und sein seelisches Wohlbefinden tun.



Um nach dem bequemen Nichtstun der Wintermonate wieder einigermaßen in die Gänge zu kommen, eignen sich für einen langsam Fitness-Einstieg leichtere Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen. Auch zu Hause kann man einiges tun, und ein Sport-Trend geht zurück zu den Klassikern: Mit einem Springseil (Seilspringen nennt sich heute auch hochtrabend "Rope Skipping" und trainiert Ausdauer, Bewegung und Koordination) oder einem Hula-Hoop-Reifen (die rhythmischen Bewegungen trainieren Bauch, Beine, Po, kräftigen die Rumpf- und Rückenmuskulatur und straffen nebenbei sogar das Gewebe) kann man richtig in Schwung kommen - und das auch ohne störende Zuschauer nur im heimischen Wohnzimmer.

Man sollte für ein leichteres Fitness-Programm etwa dreimal pro Woche dreißig Minuten laufen, radeln oder schwimmen. Wenn man dazu noch etwas mehr Bewegung in seinen Alltag einbaut (z.B. öfter Treppen steigen, mehr Strecken zu Fuß zurücklegen, zu guter Musik bei der Hausarbeit tanzen) und sich eine gesunde Ernährung (weniger Süßigkeiten, dafür mehr Vollkornprodukte, Obst und Gemüse) angewöhnt, sollte man schon in einigen Wochen deutlich fitter und auch schlanker sein. Die Hauptsache ist, dass Bewegung Spaß macht: Mache daher nur das, worauf Du selbst Lust hast - denn Du sollst Dich beim Sport wohl fühlen - und auch dabeibleiben.

---

### Exotisch: Bollywood Dance





Als Bollywood Dance bezeichnet man den modernen indischen Filmtanz, der durch die populären Bollywood-Streifen (eine Mischung aus romantischem Liebesfilm, Drama und Musical) bekannt wurde. Die mitreißenden und aufwendig in Szene gesetzten Tanzchoreografien dieser Filme haben in Europa einen regelrechten Bollywood-Boom ausgelöst - und daher werden mittlerweile in vielen Fitness-Centern auch entsprechende Tanzkurse angeboten. Gerade Menschen, die sehr gerne tanzen, sollten so einen Bollywood Dance-Kurs unbedingt ausprobieren: Tanzen à la Bollywood macht sehr viel Spaß und ist dazu ein ausgezeichnetes Fitnesstraining, bei der der ganze Körper effektiv trainiert wird.

Bollywood Dance ist keine einheitliche Tanzform, sondern ein bunter Mix aus verschiedenen Tanzstilen. Dazu gehören traditionelle indische Volkstänze und klassische Tempel-Tänze sowie Elemente aus dem orientalischem (Bauch-)Tanz und aus modernen westlichen Tanzstilen. Die Tanzbewegungen des Bollywood-Tanzes sind dabei frei, leicht und ausgelassen - und lassen in dieser Tanzform sehr viel Raum für die eigene Kreativität und Ausdrucksweise. Es wird bei dieser Mischung aus Tanz, Aerobic und Hip Hop der komplette Körper bis in die Fingerspitzen beansprucht und daher ist auch der Trainingseffekt einer solchen Tanzstunde sehr hoch. Bollywood Dance gilt als ganzheitliches Fitnesserlebnis für Körper, Geist und Seele.

Mehr Infos rund um Bollywood Dance: <http://www.bollywood-dance.de> , <http://www.bollywood-tanz.de>

DVD-Tipp: "Bollyrobics - Tanzen wie die Bollywood Stars", WVG Medien GmbH, Laufzeit 104 Minuten, Preis ca. 9,95 Euro

---

## Flott: Nordic Blading

Beim Nordic Blading oder auch Nordic Skating handelt es sich um Inlineskaten mit Skistöcken, einer Mischung aus Inline-Skating, Ski-Langlauf und Nordic Walking. Dieser Trend kam, wie auch das Nordic Walking, aus Finnland zu uns herüber. Skilangläufer nutzten Nordic Blading schon lange, um die schneefreie Zeit zu überbrücken, denn vom körperlichen Ablauf her ähneln sich Skilanglauf und Skating. Trainiert werden beim Nordic Blading Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht und Koordinationsvermögen.

Als Ausrüstung benötigt man normale Inline-Skates, spezielle (längere) Nordic Blading-Stöcke aus Karbon mit einer Asphaltspitze aus Metall und Gummi sowie eine vollständige Schutzausrüstung (Gelenkschoner, Schutzhelm, Handschuhe, evtl. Sportbrille). Nordic Blading ist ein effektives Workout, das den ganzen Körper unterstützt. Der Einsatz der Stöcke sorgt beim Nordic Blading außerdem für einen erhöhten Kalorienverbrauch und dient der Stärkung von Muskulatur und Knochen. Zudem stärkt die aktive Bewegung an der frischen Luft die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System. Als Anfänger sollte man entsprechende Einführungskurse für den korrekten Einsatz der Stöcke, die optimale Skate-Technik und nicht zuletzt des richtigen Bremsens besuchen.

Mehr Informationen zum Nordic Blading: <http://www.nordicblading.de>

Buch-Tipp: Peter Schlickerieder "Nordic Blading. Inlineskaten mit Speed", Südwest Verlag, erscheint April 2008, ISBN 978-3517084060, Preis 9,95 Euro

---



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



## Modern: Woyo

Unter Woyo versteht man eine Mischung aus Workout und Yoga. Es ist ein ganzheitliches Trainings-Programm, welches Elemente des klassischen Yoga mit einem modernen Fitness-Workout kombiniert. Die Schwerpunkte liegen auf Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Beweglichkeit und Entspannung. Wichtig beim Woyo ist die Freude an der Bewegung in freundlicher und relaxter Atmosphäre, denn das langfristige Ziel beim Woyo ist es, nicht nur beweglicher, kräftiger und ausdauernder, sondern vor allem auch entspannter zu werden.

Woyo ist für fast jeden Menschen geeignet, egal ob jung oder alt, sportlich oder untrainiert - denn durch die Bereitstellung von Hilfsmitteln (Matten, Blöcke, Bälle, Gurte und ähnlich) kann zusätzlich auf die individuellen Bedürfnisse des Trainierenden eingegangen werden. Woyo kräftigt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung, strafft den gesamten Körper, entlastet die Wirbelsäule und löst Verspannungen. Die Hektik des Alltags verschwindet, Stress wird nach und nach effektiv abgebaut - und so der körperliche und seelische Zustand des Einzelnen verbessert.

Mehr Informationen zum Thema Woyo: <http://www.woyo.de>

Buch-Tipp: Sonja Söder "WOYO - Workout Yoga", Copress, ISBN 978-3767908956, Preis 17,90 Euro

---

## Klassisch: Golf

Golf hat inzwischen sein leicht angestaubtes Image abgelegt und ist ein absoluter Trendsport geworden. Wer sich und seiner Gesundheit Gutes tun möchte, sollte zum Golfschläger greifen. Golf, früher der klassische Reiche-Leute- bzw. Alte-Männer-Sport, entwickelt sich dank verlockender Schnupperkurse und günstiger Einstiegsangebote mehr und mehr zu einem attraktiven Breitensport, der Einfluss auf den gesamten Körper hat. Golfspielen draußen in der Natur wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus: Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung, wirkt beruhigend auf die gesamte Psyche und baut Spannungen und Stress ab. Nebenher fördert es die Konzentration und Koordination.

Durch den Golf-Boom gibt es in Deutschland immer mehr Plätze und Anlagen. Den Einstieg in diesen Sport findet man am besten mit einem Golflehrer und zunächst geliehenem Equipment auf einer sogenannten Driving Range (Abschlagsplatz, wo alle Spieler auf einem festen Platz in einer Reihe stehen und nur in eine Richtung schlagen) oder auf den Kurzbahnen, die immer mehr Golfclubs deutschlandweit anbieten. Und unter fachkundiger Aufsicht beugt man nicht nur Verletzungen vor, sondern trainiert sich auch erst gar keine Fehler an. Golfsport ist daher ein optimales Kraft- und Ausdauertraining für jede Kondition und jedes Alter.

Mehr Informationen rund um das Thema Golf: <http://www.golf.de>

Buch-Tipp: Peter Ballingall "Golf lernen", Delius Klasing Verlag, ISBN 978-3768810456, Preis 9,95 Euro

---

## Gelassen: Tai Chi

Tai Chi gehört weltweit zu den beliebtesten Bewegungskünsten und ist auch in Deutschland schon seit Jahren ein Trend. Tai

---





Chi ist auch als "Schattenboxen" oder als "weiche Kampfkunst" bekannt. Es ist eine meditative Bewegungsform, bei der in einer genau vorgeschriebenen Abfolge sanfte und fließende Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind, im Zeitlupentempo ausgeführt werden. Tai Chi unterstützt die Harmonie des Menschen mit seiner Umgebung, stärkt die Gesundheit und fördert eine gelassene und positive Lebenseinstellung.

Tai Chi trainiert das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Körperbeherrschung. Es eignet sich optimal zur Steigerung von Konzentration und Koordination, dient - unabhängig von Alter oder Statur - der Entspannung und hat einen hohen Gesundheitswert für Körper und Geist: Abbau von Stress, Ausgeglichenheit, Körperbeherrschung und Anmut. Tai Chi dient dagegen nicht dem Training von Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft oder der Fettreduktion. Tai Chi lernt man am besten in einem Kurs unter fachkundiger Anleitung, damit Fehler sofort korrigiert werden können.

Mehr Informationen zum Thema Tai Chi: <http://www.tai-chi.de>

DVD-Tipp: Tai Chi - Leicht gemacht, WVG Medien GmbH, Laufzeit 90 Minuten, Preis ca. 12,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

