



Was es ist: Nach 10 Stunden fühlt man sich besser, nach 20 Stunden sieht man auch so aus, und nach 30 Stunden hat man einen neuen Körper – mit diesen Worten pries Joseph Pilates in den 30er-Jahren seine neue Trainingsmethode an und begeisterte zunächst professionelle Tänzer. Heute ist Pilates das Workout der Stars und der Hit in den Studios. Dort arbeitet man an Geräten gegen den Widerstand von Stahlfedern und gegen die Schwerkraft oder, bei den Pilates-Workouts, mit Muskel-Power am Boden. **Wie es wirkt:** Pilates-Übungen stärken und dehnen die tieferen, knochennahen Muskeln und bauen in der Körpermitte (Powerhouse) die Muskeln auf. So bekommt man einen festen Bauch und einen starken Rücken. Es werden immer ganze Muskelgruppen angesprochen, so „lernen“ sie das perfekte Zusammenspiel. Negative Belastungen werden ausgeglichen und Bewegungsabläufe gesünder. Die Belohnung: ein perfekt geformter Körper. **Geeignet für:** Jeden, egal wie trainiert und wie alt. Selbst Rückenprobleme sind kein Hinderungsgrund, sondern werden mit diesem ganzheitlichen Training gezielt angegangen. **Mehr Infos:** Studios und Trainer unter www.pilates.de. Die Freundin-DVD „Pilates Workout“ mit TV-Moderatorin Susann Atwell und Pilates-Trainerin Anette Alvaredo gibt es für 17,99 Euro im Handel oder zum Bestellen unter www.freundin-pilates.de. Buch-Tipp: „Superbody mit Pilates“ von Christin Kuhnert, Gräfe und Unzer, 12,90 Euro.

BOLLYWOOD DANCE

Was es ist: Tanzen wie in einem Bollywood-Film ist der allerneueste Fitnessspaß. Bollywood nennt sich bekanntlich das indische Hollywood. Daraus abgeleitet ist ein mitreißendes Gruppen-Workout zu moderner indischer Musik entstanden. Es setzt sich zusammen aus indischem Tanz, gemischt mit Elementen von Jazz-Dance, Modern Dance, orientalischem Tanz und Hip-Hop. **Wie es wirkt:** Der Tanzmix kräftigt die Muskeln, verbessert Koordination und Beweglichkeit. Auch das persönliche Body-Feeling wird gefördert, der Energiefluss harmonisiert, der Geist beruhigt. **Geeignet für:** Auch Ungeübte, die gezielt entspannen möchten und gleichzeitig körperlich fit werden wollen. Das sinnliche Tanzvergnügen macht nicht nur Spaß, es pusht auf unterhaltsame Art die Kondition. **Mehr Infos:** www.indian-spirit-move.de

JIVAMUKTI YOGA

Was es ist: Mit Power zur Ruhe.

Klingt paradox, klappt aber mit dieser Yoga-Variante. Statt wie beim Hatha-Yoga in den Stellungen zu verweilen, werden hier tänzerische Abläufe aneinander gereiht. Das ist dynamisch-athletischer und abwechslungsreicher. Auch die Musik ist wichtig: Beatles, Buddha Bar, Café del Mar – je nach Übungsabschnitt reißt sie mit, sensibilisiert die Gefühle, lenkt ab. Das entspannt optimal und befreit. Deshalb auch der Name: „Jiva“ heißt Seele, „Mukti“ Befreiung. **Wie es wirkt:** Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, neue Energie – schon nach einer Übungsstunde wird man damit belohnt. Wer es öfter macht, wird beweglicher, löst Blockaden. **Geeignet für:** Yoga-Fans, die mal etwas Neues ausprobieren möchten. **Mehr Infos:** Jivamukti Yoga Center München, Tel. 089/54806994, www.jivamuktivyoga.de

