

## MAGAZIN

### Tanz dich fit!

#### Raus aus der Winterlethargie - es wird Frühling! Und hier sind die neuen Fitness-Trends

Von Maggie Riepl



Detlef D! Soost hat den Dantao Welldance entwickelt, bei dem das An- und Entspannung durch den Rhythmus der Musik gesteuert wird

Foto: Dantao Welld!ance

Bernhard tänzelt wie ein Eingeborener auf dem Kriegspfad. Vor und zurück. Im 3/4-Takt setzt der 42-Jährige einen Fuß neben den anderen, bleibt stehen, geht in die Knie, winkelt die Arme, spannt an und atmet mit einem lauten "Hah" aus. Das Ganze nennt sich Aroha und ist inspiriert vom Haka, dem traditionellen Kriegstanz der Maori. Der Berliner Sportwissenschaftler Bernhard Jakszt hat lange in Neuseeland gelebt und Aroha (auf Deutsch Liebe) entwickelt.

Die ausdrucksstarken kraftvollen Bewegungen des Haka hat er mit Kickbewegungen aus dem Kung Fu und fließenden Elementen des Tai Chi kombiniert. Das einstündige Programm, harmonisch untermalt mit eigens dafür komponierter Musik, ist ein Ausdauerbetontes Ganzkörpertraining, das Muskeln festigt und strafft sowie den Herz-Kreislauf stärkt. Und doch ist Aroha mehr als ein körperliches Ertüchtigungsprogramm. Es ist auch sinnliches Training, das Emotionen anspricht, Aggressionen und Stress abbaut, neue Lebensenergie verspricht. "Aroha aktiviert die Kraft, die in jedem von uns steckt", sagt Jakszt. "Und es macht richtig viel Spaß", findet Helmut Klinske (47) aus Charlottenburg, "denn man powert sich aus, ohne ausgepowert zu sein." Auch die 36-jährige Snezana Janjetovic aus Wilhelmsruh fühlt sich nach jedem Aroha-Training, das Krankenkassen als Präventivkurs finanziell unterstützen, "einfach besser, gelassener, befreiter".

### Welldance als Reise ins Ich

Mit dem Workout zum Coming out: Ähnlich wie Aroha funktioniert auch Dantao, das Detlef D! Soost entwickelt hat. Bei seinem "Welldance", das ohne Sprachanweisungen auskommt, wird der Wechsel von An- und Entspannung durch den Rhythmus der Musik gesteuert. Das Power-Programm aus Salsa, Merengue, Tai Chi und Yoga verbrennt Fett, setzt Energien frei und erhöht die Belastungsfähigkeit. Dantao ist Arbeit am Körper, an der Seele, am Leben überhaupt. "Dantao ist eine Reise ins eigene Ich" sagt der Tanz-Guru aus Berlin.

Gutes Aussehen, aber auch gut drauf sein - auf beides kommt es heute an. "Ich will ein Training, das mir nicht nur körperlich, sondern auch mental etwas bringt", sagt Karin Philippi-Börnecke, Angestellte aus Reinickendorf. Das haben auch die Fitnessstudios, in denen es zu Jahresbeginn dank guter Vorsätze wieder mächtig boomt, längst erkannt. Kurse wie Aqua Body & Mind (sanfte Wassergymnastik bei dezenter Musik), In-Balance (Ganzkörpertraining zur Kräftigung mit Entspannungsübungen) und BodyART (Mischung aus Yoga, Bewegungstechniken und Atemübungen) sollen Körper, Geist und Atmen aktivieren und verbessern. Im Aspria in Charlottenburg ist vor allem der Klassiker Yoga wegen dieser Kombination gefragt, sagt Trainer Christian Kaiser.

## Die reine Mucki-Bude ist out

"Jeder versteht etwas anderes darunter, wie er mehr Bewegung ins Leben bringt", erklärt Christine Fritsch vom Elixia in Lichterfelde die Vielzahl der Kurse. "Die reine Mucki-Bude ist längst out", sagt Lutz Fabian, Geschäftsführer von Axxel City Fitness. Die Frage, die sich Fitnesswillige grundsätzlich stellen müssen, ist: Was will ich erreichen? Reines Figurtraining? Prophylaxe, um Körperschäden vorzubeugen? Ein Programm, das vor allem entspannt? Und - wie viel Einsatz will ich bringen? Will ich mich auspowern, nach dem Training völlig fertig auf die Couch kriechen - oder ist mir ein weniger anstrengendes Workout und angenehmes Körpergefühl danach lieber? Soft oder hardcore?

Während Yoga und Pilates das Körperempfinden steigern und vor allem einen Entspannungseffekt haben, wollen andere nach Feierabend Aggressionen abarbeiten. Zum Auspowern sind Bewegungssportarten ideal. So bietet X-Step in Kreuzberg diverse Neuentwicklungen aus den Sparten Tanz und Kampfsport wie Brasilianisches Jiu Jitsu, das am Boden praktiziert wird, oder Kali Escrima, eine philippinische Selbstverteidigung, bei der man Hand- und Fußtechniken kombinieren muss, an. Der Dauerbrenner ist allerdings immer noch Taekwondo. "Das Fechten mit den Beinen ist intelligenter Kampfsport und ideal für Leute, die sich nach Feierabend abreagieren wollen", sagt Alex Hüfner von X-Step. Weniger martialisch geht es beim New Style zu, einer Weiterentwicklung des Streetdance, beim Pop Locking, einer Art Breakdance im Stehen und Street Jazz, durch die Kombination von Hip Hop mit klassischem Jazz fließender in der Bewegung.

## Präventivangebote beliebt

Inzwischen haben viele Studios neben Beinpresse und Co. auch Geräte aus dem Reha-Bereich integriert. "Denn eigentlich gibt es nur zwei Sorten Menschen", meint Alex Hüfner: Die, die schon Beschwerden haben und diejenigen, die Prävention betreiben. In Kursen kann man etwa mit der Flexi Bar trainieren. Die lange flexible Stange gilt als "Zauberstab", um die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Xco nennt sich die mit Sand gefüllte Röhre, die man ruckartig von rechts nach links bewegt. Muskeln werden dabei angespannt, ohne Gelenke zu stark zu beanspruchen. Bosu Power ist eine Scheibe mit einem halbierten Ball, wackelig und uneben kann man darauf stehend Stabilisationsübungen machen und so andere Muskeln trainieren als auf dem Boden.

## High-Tech für Faule

Ein idealer Fitmacher beispielsweise vor dem Skiurlaub ist Space Curl, ein großes Rad, in dem man sich bewegt. In dem 3-D-Gerät aus der Raumfahrttechnik werden Koordination, statisches Gleichgewicht, Körperhaltung und die dynamische Stabilität trainiert. High Tech-Geräte sind im Gegensatz zu den klassischen Maschinen etwas für "Faule". Sie kosten weniger Zeit, die Anstrengung hält sich in Grenzen, trotzdem sind sie besonders effektiv. Beim Bodytransformer, einem Elektrostimulationsgerät für Ganzkörpertraining, steht man unter Strom und muss gehalten, wenn die Stöße und Kontraktionen kommen. Auch wenn man sich im eigentlichen Sinne nicht bewegt, ist das Training extrem wirkungsvoll. "Das hat in 30 Minuten dieselbe Wirkung wie ein konventionelles 16-stündiges Training", heißt es bei Elixia. Lutz Fabian von Axxel City Fitness hält die Power Plate, eine dreidimensional vibrierende Platte, für eines der revolutionärsten Geräte überhaupt. "Da spürt man sofort was." Die Power Plate leistet für den ganzen Körper Aufbauarbeit, lockert Muskeln und Sehnen und ist ebenso wirkungsvoll bei bestehenden Schäden wie Arthrose oder Knieproblemen. Zehn Minuten reichen für ein komplettes Workout für mehr Beweglichkeit, mehr Fettverbrennung, mehr Kondition.

Ganz neu im Kardiobereich ist das Synergy Cycling. Die Räder haben im Gegensatz zu den herkömmlichen Spinning-Rädern einen Generator anstelle eines Schwungrads. Und auf dem Display wird der Herzschlag angezeigt, so dass jeder individuell nach seiner Herzfrequenz fahren kann.

*Aus der Berliner Morgenpost vom 16. Februar 2008*