



Capoeira verbindet kunstvoll Kampfsport mit Tanz

FIT IN BERLIN – DIE BESTEN ANGEBOTE FÜR JEDEN TYP

HIER WOLLEN WIR SCHWITZEN

Keine Zeit! Sport ist Mord! Hanteln stemmen ist langweilig! Alles nur Ausreden, die ab sofort nicht mehr gelten. Sportmuffel war gestern. Hier gibt es aktuelle Highlights von Aqua-Fitness über Kampfsport bis zu Speed-Fit für Faule

Immer mehr Menschen entdecken Fitness jenseits von Bodybuilding und Kraftmeierei. Im Trend sind Gemeinschaftssportarten. Zum Beispiel beim **Capoeira** (Foto oben). Die Mischung aus Kampfsport und Tanz wird immer beliebter. Denn Capoeira bietet brasilianischen Rhythmus in Musik, Gesang und Bewegung. Gelehrt wird Capoeira im Studio **X-Step** (Tempelhofer Ufer 36, Kreuzberg, Tel. 261 69 25, www-x-step.de, 27–94 Euro/ Monat). Das vor allem auf Sport in der Gruppe spezialisierte Studio bietet außerdem **Taekwondo**, **Wrestling** und **Kickboxen** an. Oder aber ungewöhnliche Sportarten wie **Akrobatik**

oder **Pop-Locking**, einen Tanzstil, der aus den USA kommt und noch vor dem Breakdance Ende der 70er Jahre erfunden wurde. Ein kleiner Gerätepark rundet das Angebot ab.

Noch mehr Sport in all seinen Facetten haben wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt. Von entspannendem **Yoga** über gelenkschonendes **Aqua-Fitness** bis hin zu medizinischem Muskeltraining. Plus die wichtigsten Tanzschulen für **Streetdance** und natürlich Fitnessstudios von luxuriös bis preiswert. Außerdem haben wir den **Bodytransformer**, den aktuellen Fitnesstrend für Faule, getestet und unter die Lupe genommen. Viel Spaß!