

FITNESS

PROMOTION

Balan





ance Swing

Mit Balance Swing™, einem neuen Fitness-Programm auf dem Trampolin, scheint der Traum vom glücklichen Trainieren Realität zu werden. Ohne Fleiß kein Preis – lautete bisher die Devise, wenn es darum ging, lästige Fettpölsterchen abzubauen und mühsam den Körper für die sommerliche Badefigur zu straffen.

Das effektives Training jedoch richtig Spaß machen kann, sogar nachhaltig die körpereigenen Glückshormone aktiviert, einen Anti-Aging-Effekt bewirkt und gleichzeitig die Bikini-Figur in Form bringt, stellt Balance Swing™ unter Beweis.

Das neue Fitness-Programm ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. Und das Beste dabei ist: zehn Minuten Trampolintaining sind ebenso effektiv wie eine halbe Stunde Joggen, was eine Studie der NASA belegt. Gleich ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Trainingsbeginner oder Profisportler, Balance Swing™ ist für jeden geeignet und schafft so richtig gute Laune.

Mehr noch, es verbessert die Kondition, beschleunigt den Stoffwechsel, bringt die Fettverbrennung auf Trab, trägt zur Entgiftung des Körpers bei, baut Stresshormone ab, strafft das Gewebe, stärkt das Immunsystem und hält jung - um nur einige positive Effekte zu nennen.

Das Trainings-Programm entspricht der Chinesischen Medizin (TCM) und ist in fünf Trainingsabschnitte unterteilt. Das sorgt nicht nur für ein kurzweiliges und ab-

wechslungsreiches Programm, sondern auch dafür, den Körper ganzheitlich zu trainieren. Mit animierender Musik beginnt Balance Swing™ zunächst mit dem ersten Teil, dem so genannten Swing In, der Körper und Geist auf das Training einschwingt und das Gefühl für das Trampolin aufbaut.

Darauf folgt ein fettverbrennender Cardio-Teil, bei dem mit einer einfachen, aber effektiven Choreografie die überflüssigen Fettpölsterchen schmelzen. Die nächsten beiden Trainingsabschnitte haben weniger Tempo, dafür mehr Intensität, denn hier werden die Muskeln für einen schönen und straffen Körper trainiert: Balance Stability stärkt die stützende Tiefenmuskulatur während Balance Workout für die richtigen Kurven bei der Bikini-Figur sorgt.

Der letzte Abschnitt des Trainings widmet sich ganz der mentalen Ausgeglichenheit: Im Balance Relax Teil klingt das Training bei einem sphärischen und beruhigenden Sound aus. Körper und Geist erholen sich vom stressigen Alltag und die neu getankte Energie kann sich ausbreiten. Und der Effekt hält an: Selbst noch einige Tage nach der letzten Balance Swing™-Stunde fühlt man sich vital und glücklich, und dies steigert ja bekanntlich die Leistungsfähigkeit im Alltag.

Balance Swing™ erfreut sich seit seiner Erfindung durch die beiden ausgebildeten Fitnesstrainerinnen Annett Schönfelder und Yvonne Hyna einer stetig wachsenden Fangemeinde. Grundgedanke für das neue Programm war, ein Fitnesskonzept zu entwickeln, das sowohl Körper und Geist anspricht als auch Energie spendet, statt den Körper auszupeinern. „Als Fitnesstrainerinnen stellen wir fest, dass Powertraining wie Spinning oder Tae Boe durchaus Spaß machen kann, der Körper aber danach entkräftet ist. Unsere Intuition war, ein

Programm zu erarbeiten, bei dem man nach dem Training mehr Energie als vorher hat“, so Annett Schönfelder.

Back to the roots lautete die Devise: Warum sollte das, was als Kind schon Spaß gemacht hat, für Erwachsene schlecht sein? Wie zum Beispiel Seilspringen oder Trampolin hüpfen, das befreit und schafft gute Laune. In Kombination mit dem Mini-Trampolin und Trainingselementen aus Yoga, Pilates, Workout und Aerobic stellten Schönfelder und Hyna das angekündigte Fitness-Programm Balance Swing™ zusammen, das in ihrem Studio bei München Premiere feierte.

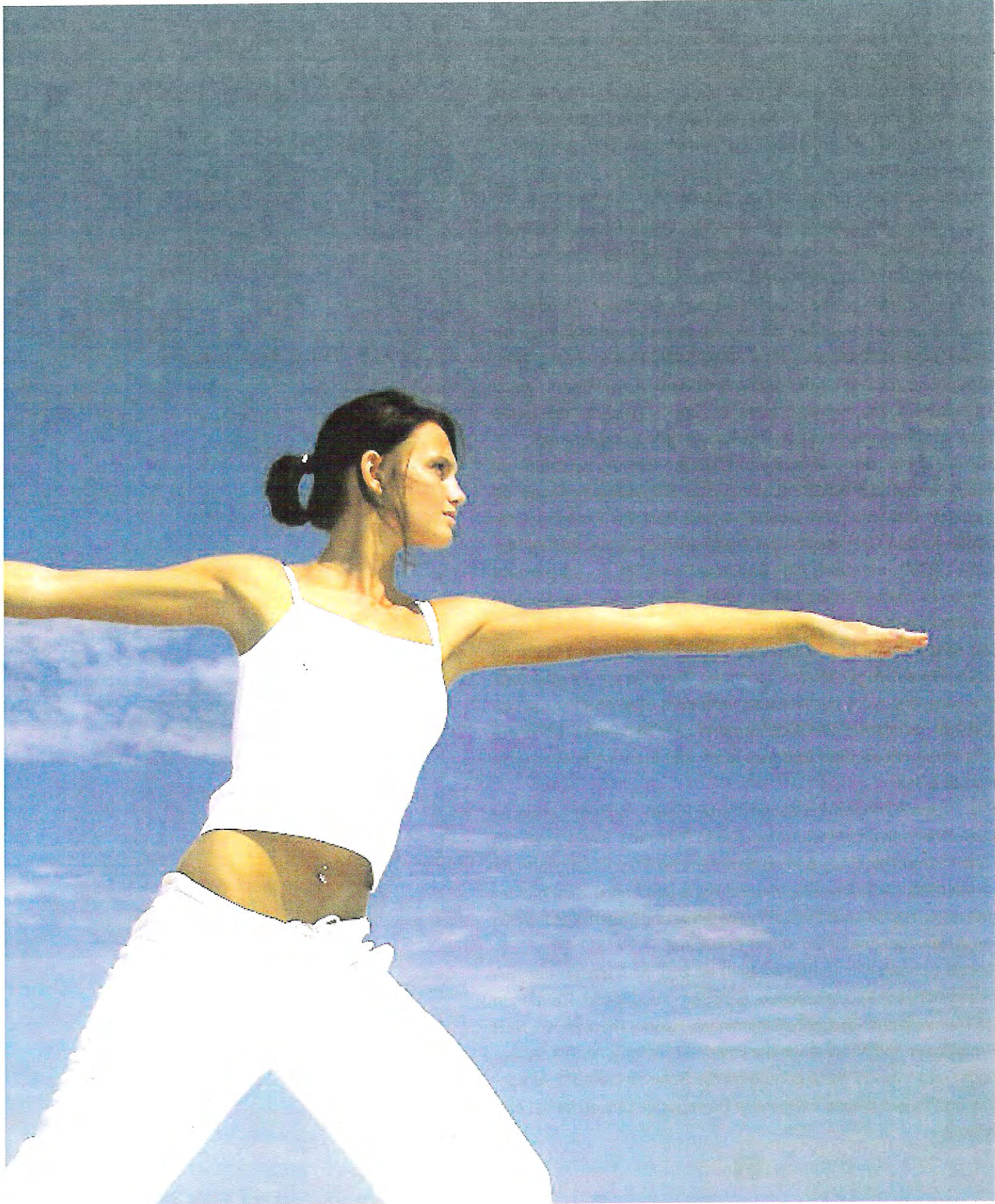
„Die Leute waren so begeistert, dass wir Balance Swing™ sofort in unseren regulären Kursplan integriert haben.“, so Yvonne Hyna. Und das war erst der Anfang: Bald folgte die Balance Swing™ Academy, in der Trainer professionell für das neue Programm ausgebildet werden. Bundesweit ist das Training auf dem Trampolin bereits fester Bestandteil in einigen Fitnessstudios.

Mittlerweile gibt es auch das Buch „Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin“ mit passender Musik-CD (ca. 23,50 Euro), das Balance Swing™ in die heimischen vier Wände bringt und zum Mitmachen einlädt. Um glücklich zu sein, braucht man nur noch ein Mini-Trampolin und eine Flasche Wasser.

Balance Swing - Das Buch

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig unbeschwert, frei und leicht gefühlt? Vielleicht als Kind? Und was macht ein Kind, wenn es sich freut? Es hüpfert auf und ab! Als Erwachsene haben wir aufgehört zu hüpfen – höchste Zeit, wieder damit zu beginnen: auf dem Trampolin! Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin (BLV Buchverlag) von Yvonne Hyna und Annett Schönfelder ist ein neues,





revolutionäres Trainingskonzept: Es verhilft in kürzester Zeit zu mehr Fitness, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Denn auf dem Trampolin werden bis zu 70 Prozent mehr Muskeln und Kondition aufgebaut als beim Joggen. Das sanfte Auf- und Abschwingen stärkt die tiefliegende Stütz Muskulatur, sorgt für eine aufrechte Wirbelsäule und kurbelt den Bandscheibenstoffwechsel an.

Und so lautet die Erfolgsformel: Schwingen statt Springen, ein Fuß bleibt immer auf dem Trampolin. In ihrem ausführlichen Praxisteil beschreiben die Autorinnen umfassend, was man für das tägliche Training auf dem Mini-Trampolin wissen muss: von der Auswahl des passenden Mini-Trampolins über die korrekte Haltung für den Anfänger bis hin zu ausgefeilten Übungen für einzelne Muskelgruppen. Das 30-Minuten-Trainingsprogramm kombiniert nacheinander professionelles Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Fitness, Fettverbrennung, Gleichgewichtstraining und Körperkräftigung sowie abschließende tiefe Entspannung.

Für die Entwicklung dieses einzigartigen Bewegungstrainings kombinierten die beiden diplomierten Fitnesstrainerinnen didaktisch überzeugend westliche und östliche Trainingskonzepte. An den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert, hilft Balance Swing™ so Körper und Seele zu mehr Entspannung, stärkt die Lebensenergie und aktiviert die Körpermeridiane.

Mit seinem vielfältigen Übungsmöglichkeiten bietet Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin die Garantie für ein effektives Workout, das nicht nur Kalorien verbrennt oder Muskeln stärkt, sondern gleichzeitig die Glückshormone für gute Laune in Schwung und damit neben dem äußeren auch das innere Gleichgewicht ins Lot bringt.

Die Diplom-Geografin Yvonne Hyna (oben im Bild) ist als A-Lizenztrainerin und Master-Instruktorin Step tätig. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Body & Mind-Expertin und Rückenschullehrerin im internationalen Bereich. Yvonne Hyna und Annett Schönfelder gründeten die Balance Swing™-Akademie und haben dieses völlig neue Bewegungstraining selbst entwickelt.

Annett Schönfelder (unten im Bild) ist Diplom-Trainerin der ISA Internationalen Sportakademie, Gruppen- Instruktorin, Referentin für Trainings- und Gesundheitsseminare, Hypno-Therapeutin, NLP Practitioner und Absolventin der Heilpraktikschule. Annett Schönfelder und Yvonne Hyna gründeten die Balance Swing™-Akademie und haben dieses völlig neue Bewegungstraining selbst entwickelt.

