

## Anti-Gravity-Yoga

**Was ist das?** Originelle Form des Yogas aus den USA. Kurs-Teilnehmer hängen in einem trapezförmigen Tuch, ähnlich wie in einer Schaukel oder Hän-gematte. Die Übungen erfordern Konzentration, Körperspannung und Balance. Die Bezeichnung Yoga ist etwas irreführend, da der spirituelle Ansatz fehlt.

**Geeignet für?** Unerschrockene Schaukler und Akrobaten.

**Wo gibt's das?** Zurzeit nur in Berlin (aspria.com) und Augsburg (sharkyou.de), bundesweites Angebot geplant.



# Irre oder cool?

Kopfüber von der Decke hängen, Power-Yoga oder Tanzen zu Salsaklängen – **PRINZ** erklärt die angesagtesten Sportarten

## Power-Yoga

**Was ist das?** Yoga ohne esoterischen Schnickschnack und sogar für echte Kerle – Dirk Bennewitz, Hamburger Yogalehrer mit eigenem Studio, Bodyguard und Aikido-Kenner, verbindet die Entspannungslehre mit Elementen aus dem Kampfsport, körperliche und geistige Topform sind der Lohn für anspruchsvolle Übungen. Sein Buch „Männeryoga“ (Lotos Verlag, 17,99 €) zeigt die wichtigsten Übungen step by step.

**Geeignet für?** Ganze Kerle, Alltagskrieger und Jungs, die permanent auf hoher Drehzahl laufen.

**Wo gibt's das?**  
In Hamburg,  
Infos: poweryo-  
gagermany.de



## Vibration

**Was ist das?**  
Vibrierende  
Trainingstools  
stimulieren die  
Muskelgruppen  
und ergänzen  
das Ausdauer-  
und Krafttraining.



Die Trittpläche Power Plate und das Fahrrad Enforbike gibt's auch in Studios.

**Geeignet für?** Sportneulinge und Profisportler.

**Wo gibt's das?** In Hamburg (holmesplace.de), Frankfurt (fitnessfirst.de), Düsseldorf (body-balance-center.de) und München (powerplate-muenchen-city.de).