

WAVE SHAPE 2.0

Personal Trainer Adam Rosante entwickelte das 45-minütige Online-Workout, das dem Wellenreiten nachempfunden ist, ursprünglich für befreundete Profisurfer. Die Übungen mit der Kurzhantel, Hocksprünge und Liegestütze fördern Kraft und Ausdauer und sollen zu einer schlanken, durchtrainierten Surfersilhouette verhelfen. Getinwaveshape.com

BOUTIQUE-FITNESS

Überfüllte Studios sind passé, der Trend kleiner, persönlicher Fitness-„Boutiquen“ wie in New York oder London kommt nun auch zu uns. Es werden neuartige, teils vom Studio selbst designte Kurse angeboten, Kunden werden individuell betreut und trainieren in intimer Atmosphäre.

Deutschlands erstes Boutique-Fitness-Studio eröffnete kürzlich in München. Sunyardpilatesclub.com

GROOVECYCLE

Tanz auf dem Fahrrad: Bei diesem aus London stammenden Indoor-Cycling-Kurs werden mit den Armen zu groovigen Songs Choreografien ausgeführt (teilweise mit Gewichten). Das Ganzkörpertraining soll die Koordination verbessern, Kraft und Flexibilität fördern. Groovecycle.co.uk

JUMPING

Spiel mit der Schwerkraft: Auf einem Trampolin springend, werden zu Musik Aerobic-Schritte ausgeführt. Durch den federnden Untergrund werden die Gelenke geschont, die tief liegende Rückenmuskulatur gestärkt,

Balance und Koordination geschult. Der dynamische Wechsel verschiedener Sprünge soll dreimal so viele Kalorien verbrennen wie Joggen. Jumping-fitness.de

VOGA

Hybrid aus „Vogueing“ und Yoga: Beim neuen Trendsport aus London werden expressive Tanzposen zu Musik aus den 1980ern mit Bewegungen und Atemtechniken aus dem Yoga kombiniert. Der dynamische Mix aus Cardiotraining und Stretching strafft den Körper, der zugleich von den gesundheitsfördernden Aspekten des Yoga profitiert. Vogalondon.co.uk

IMMERSIVE FITNESS

Das innovative Programm von Reebok und Les Mills bringt Studiofitness dank 360°-Leinwandprojektion in eine neue Dimension. Spezielle Videoanimationen las-

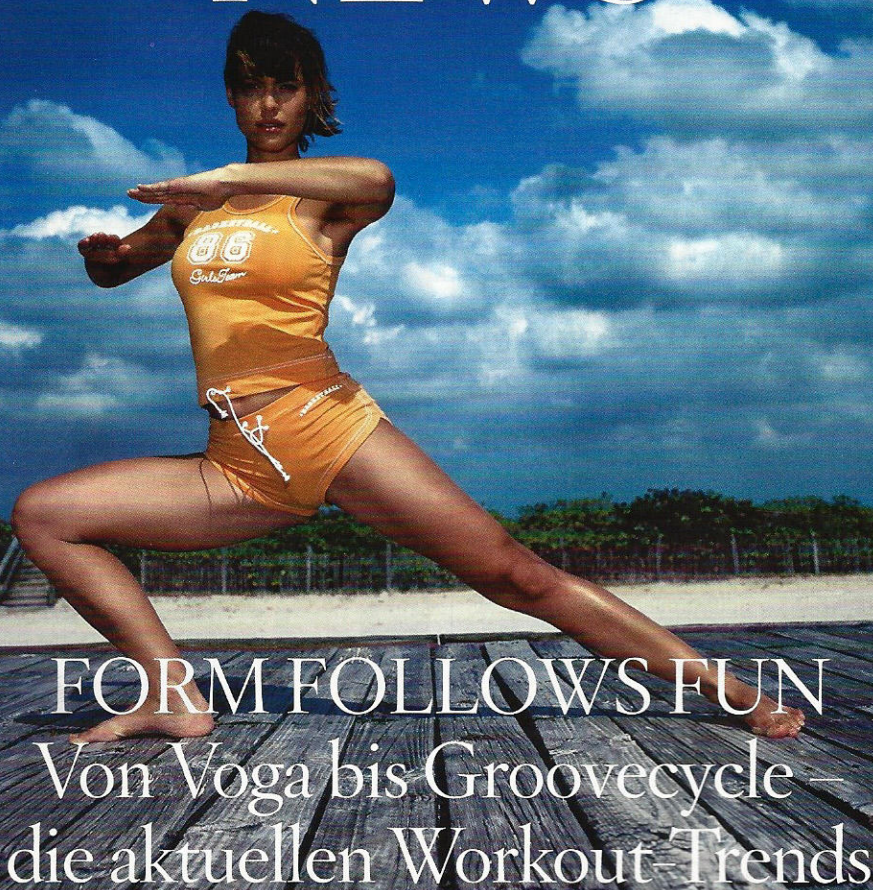
sen die Teilnehmer in fremde Welten eintauchen und binden sie bei Workouts wie „Bodybalance“ (Yoga-Pilates), „The Trip“ (Cycling), „GRIT“ (High-Intensity-Intervall-Training) oder „Bodycombat“ (Cardio mit Kampfsportelementen) ins Geschehen ein. Voraussichtlich ab Ende 2015 in ausgewählten Studios. Lesmills.de

BREAK YOGA

Yoga-Pionierin Andrea Kubasch importierte den Trend, der das „Flowing“ des Vinyasa Yoga mit Bewegungen aus dem Break Dance und Electric Boogie verbindet, von New York nach Hamburg. Damit sollen der Aufbau schlanker Muskeln sowie der Fettabbau gefördert werden. Poweryogagermany.de

Fitness-

NEWS



DIESE SEITE MIT DER BLIPPAR-APP SCANNEN, UM DAS VIDEO ZU SEHEN