



FÜR TRENDSPORTLER

„Trommeln und bewegen – eine perfekte Kombination“

Fitnessexperte und Diplom-Sportwissenschaftler Vladimir Milivojevic

„Als Fitnessstrendland haben die USA längst ausgedient. Promotion-Gags wie Aerobic auf Stöckelschuhen werden zum Glück schnell als solche entlarvt. Die neuen Fitnessangebote wie die Gong-Meditation



entsprechen dem gestiegenen Bedürfnis nach fernöstlichen Entspannungstechniken oder haben sich wie Pole-Dance aus der Clubszene entwickelt. Auch aus der Sportwissenschaft kommen viele neue Trainingsarten. Dazu zählt das „Short intensive Training“, ein 30-minütiger Intensivkurs mit Betreuung von zwei bis drei Trainern. Diese Angebote setzen auf eine Mischung aus Belastung, Kreativität und Spaß und erfüllen die Ansprüche von Sportlern, die gern Neues ausprobieren. Der derzeitige Trendrenner ist Fit4Drums: Durch unterschiedliche Bewegungsabläufe beim Trommeln werden verschiedene Körperregionen angesprochen und Rhythmusgefühl und Ausdauer verbessert. Die Kombination aus Bewegung und Spaß ist einfach perfekt.“

Durch den Wärmeeffekt wird die Muskulatur automatisch gelockert und Verletzungen vorgebeugt. **Schwerpunkt:** Bikram-Yoga soll Muskeln und Organe stimulieren und somit eine heilende Wirkung entfalten. Die Serie von 26 Übungen verläuft mit ansteigendem körperlichem Schwierigkeitsgrad. Durch Transpiration entgiftet der Körper quasi von selbst. **Specials:** einmalig in Frankfurt. In dem auf 38 Grad aufgeheizten Kursraum kommt jeder ins Schwitzen. **Mindestmitgliedschaft:** keine. **Preis:** 120 Euro im Monat.

► Bockenheim, Leipziger Str. 67, Tel. 97 69 16 00, 1 Stunde vor und nach jedem Kurs geöffnet, www.fbyci.de/frankfurt

Nele Schuy Yoga

Bereits seit 18 Jahren unterrichtet Nele Schuy stets in kleinen Gruppen, um zu den Teilnehmern einen persönlichen Draht zu entwickeln. **Schwerpunkt:** Nach eigener Philosophie werden fließende, ineinander übergehende Übungen praktiziert. Die Teilnehmer sollen sich nicht nur physisch, sondern auch psychisch weiterentwickeln.

Specials: Anstelle von einem unpersönlichen Großkomplex erwartet die Schüler ein kleines Studio in privater Wohlfühl-Atmosphäre. **Kurs-Highlights:** Intensivseminare an Samstagen, in denen Körper und Seele erforscht werden. **Mindestmitgliedschaft:** keine. **Preis:** Basiskurs 109 Euro. ► Nordend, Böttgerstr. 22, Tel. 95 51 81 55, Büro 9-12 Uhr, Kurse 17-22 Uhr, yogacentermeleschuy.de

Shiva Yoga

Knapp ein Dutzend Yogalehrer bemühen sich um intensiven Kontakt zu ihren Schülern, die Gruppen bleiben deshalb stets unter 10 Personen. **Schwerpunkt:** Durch traditionelles Hatha-Yoga werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Übungen fördern außerdem die Ausdauer und sollen Optimismus und Lebensfreude verbreiten. **Specials:** Im Dachzimmer des charmanten Backstein-Hinterhauses lässt sich nach der Übungsstunde noch ein Ingwertee genießen. **Kurs-Highlights:** Rückbildungs-Yoga für Frauen nach der Schwangerschaft. **Mindestmitgliedschaft:**

keine, jedoch 2 Monate Kündigungsfrist zum Quartalsende. **Preis:** ab 59 Euro im Monat. ► Nordend, Egenoffstr. 13, Tel. 48 00 53 76, Mo 8.30-12.30 und 17.30-21, Di/Mi 8.30-11 und 17.30-21, Do 8.30-12.30 und 18-21, Fr 8.30-11.30 und 16.30-19, Sa/So 9.30-12.30 Uhr, shiva-yoga.de

Yoga Vidya

Hier versteht man Yoga wirklich noch als spirituelle Lebenseinstellung. Einige Trainer leben daher gemeinsam unter einem Dach. **Schwerpunkt:** Das größte Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungszentrum Europas hat schon über 5000 Yogalehrer ausgebildet. **Specials:** Das Yogazentrum ist nur drei Fußminuten vom Frankfurter Hauptbahnhof entfernt und optimal mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. **Kurs-Highlights:** Workshops mit indischen Yogalehrern und die umfangreiche Yogabibliothek im Aufenthaltsraum. **Mindestmitgliedschaft:** 1 Monat. **Preis:** ab 60 Euro im Monat. ► Bahnhofsviertel, Niddastr. 76, Tel. 44 40 47, Mo-Fr 16.45-21, Di/Do/Fr 10-12, So 16.45-19 Uhr, yoga-vidya.de