

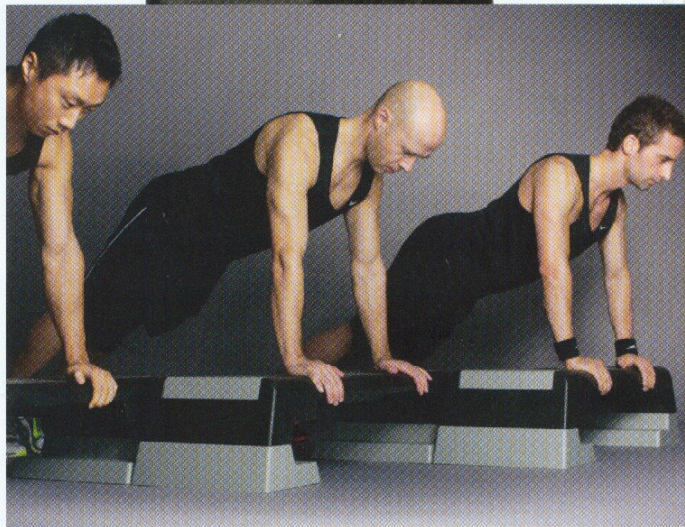
INSTENSIV: PILOXING

Piloxing ist eine Kombination aus Box-, Tanz- und Pilates-Elementen. Nach dem Warmup werden die Arme trainiert. Zwischen den einfachen Boxformationen gibts Aerobic- und Zumbaelemente. www.renata-rado.ch



SEXY: POLESILKS

Fitnessqueen Daniela Baumann (Bild) ist Vorreiterin: Sie bringt Polesilks in die Schweiz. Es ist eine einzigartige Mischung aus Poletraining und einem Vertikal-Tuch. «Polesilks bietet endlose Möglichkeiten und Variationen», sagt Baumann. www.loft1.ch



EFFIZIENT: M.A.X.®

M.A.X.® ist ein Group-Fitness-Programm. Zu cooler Musik bringen einfache, aber effektive Übungsabfolgen Kraft und Ausdauer auf Trab. «Anstrengend ist es», betont Instruktorin Claudia Haller, «das soll es ja auch sein – ein Powerprogramm, welches in kürzester Zeit den bestmöglichen Effekt zeigt». www.max-training.ch

FITNESS-TRENDS

AUF ZUM SPORT

Neue Sportarten sorgen nicht nur für eine gute Figur, sondern machen auch viel Spass



FÜR DIE MITTE: SLIM BELLY

Der Bauch ist oft Problemzone Nummer eins. Da hilft Slim Belly. Der Bauchgurt fördert durch eine Wechseldruckmassage die Durchblutung und verbessert dadurch Stoffwechsel sowie Fettabbau. Es wird an modernen Cardiogeräten trainiert und viel geschwitzt. www.airport-fitness.ch

FIT DAHEIM: BELLICON

Wer nicht gerne im Studio trainiert, kann sich zuhause mit dem Bellicon fit halten. Man kann Ausdauer und Kraft trainieren und schont den Rücken. Es unterscheidet sich durch seine hochelastische Gummiseil-Federung von herkömmlichen Minitrampolinen. www.bellicon.ch, ab CHF 562.–

