

Fitnesstrainings

Seit einiger Zeit entwickeln sich Fitnesstrainings, die gekennzeichnet sind durch ein effektives und körperlich anspruchsvolles Training. Merkmale der dieser Trainings sind:

- Die Workouts werden schneller
- Die Trainingsformen werden intensiver
- Das Training wird altersgerechter
- Das Training wird ganzheitlicher
- Die Angebote werden abwechslungsreicher

Auf den folgenden Seiten wird über diese Fitnesstrends informiert und beispielhafte Übungen/Übungsprogramme dargestellt.

Zirkeltraining

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training für die Fettverbrennung, das der Japaner Izumi Tabata entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv: Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause.

Piloxing

Piloxing kombiniert kraftvolle Bewegungen des Boxens mit Übungen von Pilates. Piloxing ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

[KamiBo](#)

KamiBo ist eine Zusammensetzung aus den Worten Kata, Mix und Bo. Kata ist eine Abfolge von Tritt- und Schlagabfolgen im Karate, Mix steht für verschiedene Kampfsportelemente und Bo bedeutet leere Hand, weil nur mit der Faust gearbeitet wird, nicht mit Hilfsmitteln.

[Barre Concept](#)

Das Barre Concept ist ein Workout, das schwerpunktmäßig an einer Ballettstange durchgeführt wird und aus Elementen besteht, die im Ballett, Pilates, Yoga und Krafttraining herrühren.

[Aerial Yoga](#)

Aerial Yoga stellt eine Kombination aus Yoga, Akrobatik und Krafttraining dar. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga finden die Übungen nicht auf dem Boden, sondern in der Luft statt.

[KAPOW](#)

KamiBo ist eine Zusammensetzung aus den Worten Kata, Mix und Bo. Kata ist eine Abfolge von Tritt- und Schlagabfolgen im Karate, Mix steht für verschiedene Kampfsportelemente und Bo bedeutet leere Hand, weil nur mit der Faust gearbeitet wird, nicht mit Hilfsmitteln.

[Slashpipe Fitness](#)

Die SLASHPIPE® ist ein transparentes, mit Wasser gefülltes Kunststoffrohr mit zwei flexibel einstellbaren Handschlaufen. Sobald die SLASHPIPE® hochgehoben wird, spürt man sofort ihr ganzes Potenzial.

[Funktionelles Training](#)

Funktionelles Training ist eine alltagsbezogene und sportartübergreifende Trainingsform. Sie greift komplexe Bewegungsabläufe auf, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

[Faszientraining](#)

Zumba, Yoga, Pilates? Das war gestern behaupten die Fitnessauguren. Die neue Fitness-Fantasie vom Wohlfühlen heißt Faszientraining. Der Trend soll den Zustand unseres Haltungs- und Bewegungssystems sogar zehn Jahre jünger machen.

[Floatfit](#)

Floatfit ist ein hochintensives Ganzkörper-Workout. Die Übungen sind vom klassischen Crossfit inspiriert - zum Beispiel Squats, Planks und Burpees -, nur dass sie AUF dem Wasser ausgeübt werden.
