

N I A

DER NEUESTE BODY & MIND FITNESS TREND AUS USA

Diese neue Wellness- und Fitnesswelle rollt nun auch in die Schweiz.

–Im Turbostil ganz sanft– Workshops in Kloten und Rapperswil

NIA nennt sich der jüngste Trend aus den USA, wo sich Kraft und Ruhe vereinen. Dabei wird nicht nur der Körper sondern auch die Seele aktiviert und berührt. Erste Workshops in der Schweiz werden am Wochenende des **27./28. Februar 1999** in Kloten und Rapperswil angeboten. Die Einführung in diese neue Trainingsform erfolgt durch die bekannte deutsche Diplom-Sportwissenschaftlerin, Aerobic-Instruktorin, Gestalttherapeutin und white-belt NIA-Trainerin, Miriam Wessels.

Gymnastik ist Ihnen zu langweilig – Aerobic zu kompliziert? Kein Problem! Es gibt eine neue Bewegungsart aus den USA, die jetzt auch die Schweiz erobern wird. NIA, eine Kombination aus asiatischem Kampfsport, TAI-CHI – CHI GONG, und Tanz, Stretching und Bogenschiessen, Yoga und Aerobic, garantiert zum Abbau von Aggressionen und zu tiefer Entspannung. Dabei stehen bei NIA Körper und Geist im Einklang. Nur wenn es Seele und Geist wollen, lässt sich der Körper stählen, besagt die NIA Philosophie. NIA steht für "Neuromuskuläre Integrative Aktion", will heissen: mit allen Sinnen umfassende Bewegungen. NIA bedeutet aber auch "Non Impact Aerobic" – also Aerobic ohne Gelenkbelastung.

Alter und Kondition spielen keine Rolle

Entwickelt wurde die Technik von

Carlos Rosa und seiner Frau Debbie. In den 80er Jahren, als alle sportlich Ambitionierten auf der ersten Aerobic-Welle schwammen und später über Gelenkschmerzen klagten, entwarf das selbst betroffene Ehepaar in den USA eine sanfte Variante als Protest gegen stures Aerobic- und Muskeltraining: NIA. Dabei wechseln sich kräftige Bewegungen voller Dynamik und Energie mit wiegenden, weichen Übungen ab, das Tempo schwankt zwischen langsam und schnell.



Die steigende Belastung ist nicht nur ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training, sondern verbrennt nebenbei auch noch fleissig Kalorien. Alter und Kondition spielen dabei keine Rolle. Die Gefahr eines aufkeimenden Leistungsdrucks besteht bei NIA nicht. Da die Bewegungen ziemlich einfach gestaltet sind, kann NIA auch zu Hause ausgeübt werden. Trainiert wird zu Afro-Rhythmen, Pop-Hits und Entspannungsklängen.

Die NIA-Welle schwappt jetzt auch nach Europa. Dies ist nicht zuletzt ein

Verdienst von Miriam Wessels, einer diplomierten Sportwissenschaftlerin, Aerobic-Instruktorin und körperorientierte Gestalttherapeutin aus Hamburg. Sie ist eine der wenigen Trainerinnen, die dieses Körper-Geist-Seele-Bewegungs-Programm in Kalifornien bei den Erfindern Carlos und Debbie Rosas gelernt hat. Mit Riesenerfolg zieht die 29jährige Deutsche durch die Lande und leitet Workshops mit diesem neuesten Body & Mind Fitness Trend, die boomartig expandieren.

Erste Workshops in der Schweiz

Ende Februar kommt Miriam Wessels erstmals zu einem Workshop in die Schweiz. Auf Einladung von Ursula Fernandez, Inhaberin der Tanz- und Bewegungsschule Body & More in Rapperswil, und Myrta Schorer, Gründerin und Leiterin des Studio GYMNATA in Kloten, wird sie eine umfangreiche Einführung in die NIA Technik und Philosophie vermitteln.

Workshops zum Kennenlernen:

27. und 28. Februar 1999 in Kloten und Rapperswil!

Kurskosten: Fr. 80.00

Anmeldeschluss: 20. 2. 1999

Anmeldungen / Auskünfte:

Myrta Schorer

Tel: 01 / 814.33.88

Fax: 052 / 345.14.22

Ursula Fernandez

Tel: 055 / 212.44.44

Fax: 055 / 210.31.72