

Eine neue Fitness-Welle erobert die Schweiz

NIA, eine Verschmelzung von Kraft und Ruhe – Workshops in Rapperswil

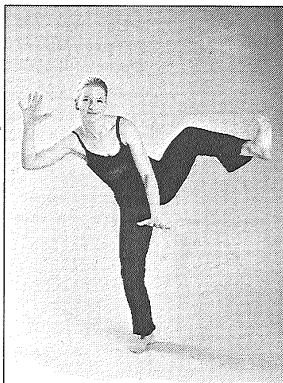
NIA nennt sich der jüngste Trend aus den USA, wo sich Kraft und Ruhe vereinen. Dabei wird nicht nur der Körper, sondern auch die Seele berührt und aktiviert. Erste Workshops in der Schweiz werden am Wochenende des 27./28. Februar in Kloten und Rapperswil angeboten.

● VON FREDI FÄH

Gymnastik ist Ihnen zu langweilig – Aerobic zu kompliziert? Kein Problem! Es gibt eine neue Bewegungsart aus den USA, die jetzt auch in der Schweiz Fuss fasst: NIA, eine Kombination aus asiatischem Kampfsport und Tanz, Tai Chi und Qigong, Stretching und Bogenschüssen, Yoga und Aerobic, führt garantiert zum Abbau von Aggressionen und zu tiefer Entspannung. Dabei stehen 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.

Entwickelt wurde die Technik von Carlos Rosas und dessen Frau Debbie. In den 80er Jahren, als alle sportlich Ambitionierten auf der ersten Aerobic-Welle schwammen und später über



Hat NIA als eine der wenigen Trainerinnen in Kalifornien bei den Erfindern Carlos und Debbie Rosas gelernt: die Hamburgerin Miriam Wessels.

Gelenkschmerzen klagten, entwarf das selbst betroffene Ehepaar in den USA eine sanfte Variante als Protest gegen stures Aerobic- und Muskeltraining. Diese beinhaltet ein Wechselspiel von kräftigen Bewegungen voller Dynamik und Energie mit wiegenden, weichen Übungen.

Alter und Kondition unwichtig

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 bei NIA keine Rolle. Die Gefahr eines aufkeimenden Leistungsdrucks besteht ebenfalls nicht. Da die Bewegungen ziemlich einfach gestaltet sind, kann der neue Trendsport aus den USA auch zu Hause ausgeübt werden. Den musikalischen Rahmen bilden Afro-Rhythmen, Pop-Hits und Entspannungsklänge.

Die NIA-Welle schwappt jetzt auch nach Europa über. Dies ist nicht zuletzt ein Verdienst von Miriam Wessels, einer diplomierten Sportwissenschaftlerin, Aerobic-Instruktorin, körperorientierten Gestaltungstherapeutin und withe-belt NIA-Trainerin aus Ham-

burg. Sie ist eine der wenigen Trainerinnen, die das Körper-Geist-Seele-Bewegungs-Programm in Kalifornien bei den Erfindern Carlos und Debbie Rosas gelernt hat. Ihre Erfahrungen gibt die 29jährige Deutsche anhand von Workshops einem breiten Publikum weiter und sorgt dadurch für eine boomartige Entwicklung dieses neuesten Body&Mind-Fitnessrends.

Workshops in der Schweiz

Ende Februar finden die ersten NIA-Workshops in der Schweiz statt. Auf Einladung von Ursula Fernandez, Inhaberin der Tanz- und Bewegungsschule Body&More in Rapperswil-Jona, und Myrta Schorer, Gründerin und Leiterin des Studio Gymnata in Kloten, wird Miriam Wessels eine umfangreiche Einführung in die Technik dieser neuen Bewegungsform vermitteln. Die Workshops finden am Samstag, 27. Februar, von 10 bis 12 Uhr in Kloten und 14 bis 16 Uhr in Rapperswil und Sonntag, 28. Februar, von 10 bis 12 Uhr in Kloten und 14 bis 16 Uhr in Rapperswil statt. Die Kurskosten betragen 80 Franken.

Anmeldungen und weitere Informationen: Myrta Schorer (Tel.: 01 814 39 88, Fax 052 345 14 22) und Ursula Fernandez, (Tel.: 055 212 44 44, Fax 055 210 31 72).