

# BodyART

Im BodyART Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund.

Die innere Haltung spiegelt die Äussere wieder, und somit die Energie, welche sich auf das tägliche Leben überträgt.

BodyART verbindet Elemente aus YOGA, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung. Im Unterschied zum klassischen Krafttraining steht nicht der einzelne Muskel, sondern der menschliche Körper mit Sauerstoffversorgung in Gehirn und Muskeln im Vordergrund. Dies hat zur Folge, dass sich der Körper während des Trainings durch erhöhtes Bewusstsein und den gezielten Einsatz von Atmung gleichzeitig entspannt.

Das Ziel des BodyART Training ist es letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu gewährleisten.

# Callanetics®

ist eine Trainingsmethode, um Kraft und Beweglichkeit zu vergrößern.

Basis bilden hier eine exakte Positionierung des Körpers gepaart mit ganz kleinen Bewegungen (zum Teil im Millimeterbereich) und möglichst vielen Wiederholungen (meist 50-100 Stück).

Dabei werden besonders die tiefen Schichten der Muskulatur angesprochen. Es wirkt figurstraffend und gelenkschonend.

Im Gegensatz zu Aerobic und ähnlichen Gymnastikarten werden die Muskeln und Bänder schonender gedehnt und mit großer Behutsamkeit geschmeidig gemacht.

Frauen und Männer aller Altersgruppen und Fitness-Levels können Callanetics® effektiv anwenden. Es ist das ideale Training für Menschen mit Rückenproblemen, da die Übungen mit einem geringen Bewegungsradius durchgeführt werden können.