

Bodybalance

27.07.2009, 08:32 | Sport

Pressemitteilung von: *Les Mills Germany GmbH*
Presseagentur: *Carré final*

Köln/21. Juli 2009/LES MILLS Germany/Bodybalance - Anti-Stress und Körperbewusstsein durch eine erprobte Mischung aus Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout

Sommer - Synonym für Sonne, Ferien... Erholung. Und danach? Was tun, wenn die sowieso viel zu kurze Sommerpause wieder sang- und klanglos in die Hektik des Arbeitsalltags übergeht?

Das muss nicht sein! Das BODYBALANCE(tm) Programm bringt körperlichen Ausgleich und die nötige persönliche Auszeit um vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens den nötigen Abstand zu gewinnen. Als Alternative zu traditionellen Entspannungsdisziplinen, verbindet BODYBALANCE(tm) Yoga, Tai Chi und Pilates Elemente zu einer stresslösenden, kraftvollen Fitness-Erfahrung. Das Resultat ist ein abwechslungsreicher, dynamisch-musikalischer Cocktail, basierend auf Konzentration und Atmung, für einen starken, entspannten und widerstandsfähigen Körper und Geist.

Das BODYBALANCE(tm) Konzept verbindet Warm-Up Elemente aus Tai Chi mit traditionellen Yoga-Übungen. Spezielle Dehn- und Flexibilitätsübungen, sowohl aus dem Yoga- als auch Pilates-Bereich, stärken Bauch und Rücken, dehnen und kräftigen, und beeinflussen somit die gesamte Haltung positiv. Anschließende Entspannung und Meditation verstärken sowohl körperliches als auch geistiges Wohlbefinden, und optimieren die Wirkung des zuvor durchgeführten Workouts.

BODYBALANCE(tm) - Warum?

- * Verbessert die Gelenkflexibilität und den Bewegungsradius
- * Erhöht die Grundkraft
- * Verbessert die cardio-vasculären Funktionen
- * Verbrennt Kalorien
- * Reduziert den Stresslevel
- * Vermittelt das Gefühl lang anhaltenden Wohlbefindens und von Ruhe
- * Schärft den Geist und stärkt das Bewusstsein

BODYBALANCE(tm) - Wie geht das?

Jede Übungseinheit beinhaltet 45 Minuten Workout und wird abgeschlossen durch eine 10 minütige Entspannungs- und Meditationsphase.

1. Tai Chi Warm-Up

Die einfachen, fließenden Bewegungen dieser altüberlieferten chinesischen Übungen helfen, den Tag hinter sich zu lassen, sich zu zentrieren und aufzuwärmen.

2. Sonnengruss

Diese traditionelle Yoga-Sequenz, vertieft das Warm-Up, dehnt und kräftigt die wichtigsten Muskelgruppen.

3. Standfestigkeit

Spezielle Yoga-Posturen, wie zum Beispiel „Krieger“ oder „Dreieck“, kräftigen und straffen den Körper.

4. Gleichgewicht

Anspruchsvolle Konzentrations-übungen helfen zur Findung und Verbesserung des Gleichgewichts.

5. Hüftöffner

Die Dehnübungen dieser Sequenz fördern die Flexibilität und Beweglichkeit im Hüft- und Lendenbereich.

6. Bauch und Rücken

Pilates- und Yoga-Übungen kräftigen die wichtigsten Bauch- und Rückenmuskeln.

Drehungen und Beugungen

Posen und Dehnübungen trainieren die Geschmeidigkeit und Flexibilität der hinteren Oberschenkelmuskeln und der Rückenmuskeln.

7. Entspannung und Meditation

Die letzten zehn Minuten dienen der Meditation, deren Vorteile für Geist und Körper anerkanntermaßen auch die Wirkung der vorherigen Übungen intensivieren.

BODYBALANCE(tm) - Wie oft?

- * Schon ab einer Trainingseinheit pro Woche werden nach ungefähr drei Wochen positive Veränderungen festgestellt.
- * Optimal sind drei Übungseinheiten pro Woche.
- * Schon nach der ersten Übungseinheit wird der Stressabbau begünstigt und das geistige Wohlbefinden gefördert.

BODYBALANCE(tm) - Wo?

Les Mills BODYBALANCE(tm) Classes gibt es in über 1 000 Studios in der Bundesrepublik.

Die Liste der verschiedenen Studios pro Region können auf der Les Mills Homepage direkt erfragt werden:

<http://www.lesmills.com/germany/de/members/consumers/class-locator.aspx>

Über Les Mills

Les Mills wurde 1968 gegründet und ist mittlerweile mit über 13.000 Clubs in 80 Ländern und 6 Millionen Teilnehmern wöchentlich eine entscheidende Größe in der Fitnessbranche. Die acht Gruppenfitnessprogramme, die Les Mills anbietet - BODYATTACK(tm), BODYBALANCE(tm), BODYCOMBAT(tm), BODYJAM(tm), BODYPUMP(tm), RPM(tm), BODYSTEP(tm) und BODYVIVE(tm) - verschaffen den Teilnehmern bei mitreißender Musik belebende Workouts, welche die Lebens-qualität von Menschen in aller Welt - von Sydney bis Stuttgart, von Washington bis Wellington - verbessern.

Portrait

Über Les Mills Germany GmbH

Die LES MILLS Germany GmbH (ehemals Bonsport GmbH), mit Sitz in Bornheim, ist seit Anfang 1997 alleiniger Lizenzinhaber von Les Mills International (Neuseeland) entwickelten Gruppen Fitness Programmen. Das Unternehmen vergibt exklusiv Lizenzen an Fitnessanlagen in Deutschland, Österreich, der deutschsprachigen Schweiz und Slovenien.

Seit Juli 2008 zählt die LES MILLS Germany GmbH nunmehr in ihrem gesamten Einzugsgebiet 1001 Fitnessstudios, die ihren Mitgliedern die LES MILLS Programme anbieten.

Aktuell trainieren monatlich weit über eine halbe Millionen Menschen in Deutschland nach den LES MILLS Gruppen Fitness Programmen BODYPUMP(tm), BODYCOMBAT(tm), BODYATTACK(tm), BODYBALANCE(tm), BODYJAM(tm), LMI STEP(tm), RPM(tm) und BODYVIVE(tm).

Interessierte Fitness-Studios können diese Programme von der LES MILLS Germany GmbH in einem Lizenz-/Franchisesystem übernehmen.

News-ID: 333476 • Views: 128 (Stand: 25.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/333476/Bodybalance.html>