

Kreiskurs Aktive vom 5. März 2016 in Lyss

Verfasst von Corinne von Büren

Am ersten Kreiskurs dieses Jahres wurde den Teilnehmern einiges geboten. Aus Aerobic und Gymnastik wurden in Gruppen Kombis erarbeitet, dabei wurde auch viel gelacht. In der Doppellektion Leichtathletik wurde den Teilnehmern hingegen doch etwas Mut abverlangt, bei verschiedenen Absprüngen im Weit- und Hochsprung über Schwedenkästen. Zudem wurden verschiedene Vorübungen zu den Disziplinen geübt.



In der letzten Lektion benötigte man einiges an Puste, denn Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert.

Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Die top motivierten Turnerinnen und Turner liessen sich auch in diesem Kurs nicht von der etwas mageren Teilnehmerzahl einschüchtern und gaben ihr Bestes.