



## NIM Sommer 2013 – Spinning und Krafttraining

**Treff:** Samstag, 20.04. und 27.04.2013 im Foyer des Elbe Fitness Magdeburg (Große Diesdorfer Str. 209/211)

**15 Minuten** vor Kursbeginn **also 09:45 Uhr - bitte mitbringen:** kurze Sportsachen (Wechselshirt und eventuell Unterwäsche für den 2.Kurs – es wird schweißtreibend), feste Turnschuhe, kleines Handtuch (Spinning), 2x1 Liter Wasser in einer Plastikflasche, großes Handtuch für den Krafttrainingsteil und zum Duschen, Badelatschen

### Spinning – was ist das?

Alles begann vor achtzehn Jahren in einer kleinen Garage in Los Angeles: Der südafrikanische Straßenradfahrer Jonathan Goldberg steckte mitten in der Vorbereitung für das „Race Across America“, das einmal quer und

trainierte dort. Täglich kamen mehr und mehr Nachbarn mit ihren Rädern, und bald fehlte auch gute Musik dazu nicht – die Idee des Spinning war geboren.

Heute wird Spinning von mehr als 80000 Instruktorinnen und Instrukturen in über 100 Ländern präsentiert. Allein in Deutschland werden täglich Kurse in rund 2500 Fitness-Studios angeboten – Indoor-Cycling boomt. Das Original Spinning Programm ist weltweit das beliebteste Gruppentraining auf einem stationären Indoor-Bike.



Nicht nur, weil Spinning eine unübertroffene Art ist, seine Gesundheitsziele zu erreichen - mit leicht zu lernenden Bewegungen, erstklassigen Instruktorinnen und Instrukturen und Musik, die motiviert, in die Pedale zu treten, ist Spinning der perfekte Weg, mit Spaß ein Fitnessziel in der Gruppe umzusetzen.

### Body Pump - Training für den gesamten Körper – was ist das?

**Das kräftigende Workout mit Hanteln & Co. ist für seine schnell sichtbaren Ergebnisse bekannt.**

Mitreibende Musik, ein motivierender Trainer und verschiedene Gewichte spornen zu Höchstleistungen an. Kein Wunder, dass



Body Pump-Kurse so beliebt sind.

### Was genau ist eigentlich Body Pump?

Das kräftigende Workout stammt ursprünglich aus Neuseeland. Heutzutage wird das Training mit Gewichten – manchmal auch Bodystyling genannt – in Fitnessstudios auf der ganzen Welt unterrichtet. Es eignet sich für Männer und Frauen, Jung und Alt, trainiert und untrainiert gleichermaßen. Musik mit tiefen Bässen und effektive Choreographien machen den besonderen Reiz von Body Pump aus.

### Wie läuft ein Body-Pump-Kurs ab?

Während des Trainings verwendet man einen Stepper, eine Langhantel und eine Reihe von unterschiedlichen Gewichten. Als Neueinsteiger sollten Sie mit leichten Gewichten beginnen, um Ihren Körper nicht zu überfordern. Nach ein paar Trainingsstunden werden Sie wissen, welches Gewicht für Sie ideal ist. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Trainer – als Profi kann er Ihnen die besten Tipps geben.

Wir freuen uns auf ein intensives freudbetontes Training mit Euch ☺ Team NIM Sommer 2013



Instruktorinnen Antje und Jens Dressler