

# 6 Sportarten an einem Tag kennenlernen

26. Oktober 2014 am Bewegungs- und Erlebnisevent in Littau/Luzern

## deepWORK™

Ein einfaches, jedoch anstrengendes Training, basierend auf den 5 Elementen. Es unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang, vereint physische und psychische Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe stehen immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung und werden mit Atemübungen kombiniert.

## Faszientraining

Faszien, ein Geflecht aus Bindegewebshäuten, schützt die Muskeln vor Verletzungen. Ein Faszientraining sorgt für Energie und ist ein optimales Training für Rücken und Gelenke. Der Körper wird mobilisiert, gestärkt und entspannt.

## Antara®

Antara® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Die Bewegungsabfolgen sind ruhig, die Übungsabläufe wiederholen sich und werden kontinuierlich gesteigert. Diese ritualisierten Abläufe ermöglichen mit jedem Training mehr Intensität und führen somit zu sichtbaren Resultaten. ([www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch))

## Balance Swing

Ein ganzheitliches Training auf dem Minitrampolin. Der stete Wechsel von Be- und Entlastung fördert die Stärkung von Muskeln, Sehnen, Bänder und der Knochen. Durch das rhythmische Schwingen wird das Lymphsystem in Bewegung versetzt, die Entgiftungsprozesse im Körper arbeiten während und nach dem Training auf Hochtouren.

## Hip-Hop

Breakdance, Breaking, B-Boying/B-Girling ist eine ursprünglich auf der Strasse getanzte Tanzform, die in Manhattan und der südlichen Bronx in New York entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Rap Musik. Heute fordert Break-dance eine hohe Disziplin von den Tänzern, die oft über athletische Fähigkeiten verfügen müssen.

## Tai Chi

Tai Chi (auch Taiji) ist Meditation in Bewegung. Es gönnt dem gejagten Geist Ruhe und bringt ihn in das "hier und jetzt". Durch diese Achtsamkeit fühlt man seinen Körper wieder intensiver. Tai Chi (Taiji) ist idealer Ausgleich von Stress im Alltag und erhöht spürbar die Lebensfreude. (Quelle: [www.skema.ch](http://www.skema.ch))

## Urban Afro

Urban-Afro besteht aus Afro-Körperhaltung, Elementen aus westafrikanischen Rhythmen und modernen Bewegungen des westafrikanisch beeinflussten Tanzes. Ebenfalls zum Einsatz kommen die Grundschriffe und Technik des Afro-Hip-Hop.

## Rope-Skipping

Rope Skipping gilt als modernes Seilspringen, das in verschiedenen Tempi zu Musik gesprungen wird. Der Unterschied zum herkömmlichen Seilspringen sind verschiedene Beinsprungbewegungen mit oder ohne Armbewegungen bis hin zu spektakulären, akrobatischen Stunts.

Wird von **WM Teilnehmer Simon Pfiffner** aus Baar und seiner Crew unterrichtet.