

# SCHUHE AUS UND LOS GEHT'S!

Wie Nia funktioniert und was es bewirkt



Interview

## »NIA EIGNET SICH SOGAR FÜR SCHWANGERE!«

Elke Weindl ist Nia-Blue-Belt Teacher in Linz

### Welche Zielgruppe sprechen Sie mit Panta-Chorei an?

In unserem Zentrum verbinden mein Mann und ich unsere beiden Bewegungsleidenschaften: Nia und Yoga. Damit sprechen wir Frauen und Männer an, die sich fit halten wollen und Fitnessmethoden ausüben, die auch immer an eine Lebensphilosophie gekoppelt sind. Unsere Teilnehmer leben auch ihren Alltag meist bewusst und sind auf der Suche nach mehr als nur den Körper zu formen. Sie wollen auch den Geist trainieren.

### Mit welchen Erwartungen kommen die Teilnehmer zu Nia?

In meinen Nia-Classes sind überwiegend Frauen, die ihre Muskeln und ihr Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, gleichzeitig aber Kraft und Energie schöpfen wollen, um den Alltag bestmöglich zu meistern. Und Menschen, die ihren eigenen Weg fernab vom Mainstream suchen und für ihren Körper und ihre Bewegung selbst Verantwortung übernehmen wollen.

### Gibt es bei Nia unterschiedliche Fitness-Levels?

Level 3 ist für sehr sportliche „Nia-Athleten“. Level 2 ist für durchschnittlich sportliche Personen, die Fitness betreiben ohne sich dabei auszupeinern. Level 1 ist für Menschen in besonderen Lebensphasen, wie zum Beispiel Schwangere. Nia bietet den Freiraum, die Tanzbewegungen individuell auszuführen. Jeder Teilnehmer gestaltet die jeweilige Bewegung selbst.

### Ist es sinnvoll, dass Schwangere Nia betreiben?

Ja, gerade Schwangere bewegen sich sehr sanft und achtsam und haben ein sehr bewusstes Körpergefühl. Ich spreche aus Selbsterfahrung. Ich bin gerade zu meinem dritten Baby schwanger und habe jeweils bis vier Wochen vor der Geburt meiner Töchter regelmäßig getanzt und möchte dies auch diesmal machen. Die Bewegungen passe ich für mich so an, dass ich ganz gelenkschonend tanze. In Nia lassen wir den ganzen Körper tanzen – auch das Becken und die Hüfte, also Bewegungen, die beim Geburtsprozess hilfreich sein können.

[www.panta-chorei.at](http://www.panta-chorei.at)



Bei Nia bewegt man sich barfuß. Meist wird am Anfang der Einheit ein Schwerpunkt auf einen bestimmten Körperteil gesetzt. Und los geht es mit Tanzen. Die Musik ist ein Mix aus Chill-out, Techno und Independent Music. Sie verleitet auch Nicht-Tänzer umgehend zum Mitswingen. Der Trainer gibt die Moves vor. Die Vorgaben beinhalten Kicks, Punches, Blocks. Beine und Arme sind unentwegt in Bewegung. Im Unterschied zu typischen Aerobic-Einheiten erkennt man bei Nia keine sture Choreografie. Nach der Tanzphase steht meist auch noch eine Sitz-Einheit auf dem Programm, bei der die Teilnehmer mit der Schwerkraft im Sitzen spielen

**Einfache Bewegungen.** Im Unterschied zu vielen anderen Bewegungskonzepten hat man bei Nia vom ersten Moment an Erfolgserlebnisse. Es geht nicht darum, besser als jemand anderer zu sein. Man trainiert für sich selbst und versucht herauszufinden, welche Bewegungen gut tun. Es gibt kein richtig oder falsch.

**Das bringt's.** Es geht darum, Körper und Bewegungen bewusster wahrzunehmen und sein eigenes Potential zu entdecken. Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer werden fast nebenbei trainiert. Der Spaß steht immer im Vordergrund. Nach regelmäßiger Ausübung wird man feststellen, dass man sich wesentlich besser und leichtfüßiger bewegt. Nach der Einheit fühlt man sich angenehm erschöpft und gut gelaunt.

**Wer's mögen wird.** Prinzipiell ist Nia für jede Altersgruppe und jedermann gedacht. Die schonende und zwanglose Umsetzung ermöglicht es aber auch Schwangeren, Übergewichtigen, Senioren und Kindern, an Nia teilzunehmen. Nia lässt sich den Teilnehmern optimal anpassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allerdings wird sich nicht jeder damit anfreunden können, sich in der Gruppe „fallen zu lassen“ und beim Tanzen seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

**Fazit:** Die Fusion aus fernöstlichen und westlichen Bewegungsformen ist gelungen. Nia ist ein sehr achtsames Bewegungskonzept. Es fördert auf schonende Weise Kraft, Ausdauer und Koordination. Durch die Parallelen zu Yoga absolvieren immer mehr Yoga-Lehrer eine zusätzliche NIA-Ausbildung. Nia ist die perfekte Ergänzung zu Yoga. ■

## Welches Bremssystem?

Ich möchte ein Bike, mit dem ich sicher durch den Stadtverkehr zur Arbeit komme. Am wichtigsten sind mir gute Bremsen – worauf achte ich? Gibt es Bremssysteme, die Sie besonders empfehlen, bzw. von denen Sie abraten würden? *Mladen (33)*

**Antwort von Kruschitz:** Das beste Bremssystem für Bikes sind Scheibenbremsen. Die Gründe liegen auf der Hand: Sie benötigen weniger Kraftaufwand beim Bremsen und die Felgenwand zeigt keinen Verschleiß, auch nicht bei Nässe. Mit Scheibenbremsen sind



die Service-Intervalle wesentlich größer. Nicht empfehlenswert ist die Seilzugbremse, weil sich das Seil mit der Zeit dehnt. Achtung beim Kauf von Secondhand mit Seilzugbremsen: Sie haben keine Garantie und das Umrüsten auf gute Bremsen ist teuer.

## Wann wirkt Cardio besser?

Ich möchte mit Fitness-training abnehmen. Sollte ich das Cardiotraining vor oder nach den Kräftigungsübungen einplanen? *Karin (44)*

**Antwort von Stuefer:** Cardiotraining würde ich vor dem Training einplanen, um gut aufgewärmt zu sein:



Trainiere 3x die Woche mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen, um nicht auszubrennen! Minimum 40 Minuten. Krafttraining sollte, um einen guten Effekt zu erzielen, intensiv sein, um den Nachbrenneffekt hoch zu halten. Bitte achten Sie auch auf eine richtige, gesunde Ernährung – das ist ein wesentlicher Teil beim Abnehmen und verzichten Sie auf Diäten. Tipp:

## Was dehne ich?

Drei Mal pro Woche mache ich zu Hause Fitnessstraining. Soll ich nach dem Training den trainierten Muskel, oder nur den Gegenspieler, oder beides dehnen? *Bert (29)*

**Antwort von Stuefer:** Ich empfehle, nach dem Training, vor allem die trainierten Muskeln zu dehnen, um den Muskeltonus wieder auf normal zu bekommen. Sie können aber auch den Gegenspieler dehnen. Das Dehngefühl sollte man gut spüren, aber es soll nicht schmerzen. Langsam in die Position gehen und immer auf die Körperhaltung achten, in der Endposition 30-40 Sekunden halten. Nie den Atem anhalten.

## unsere Experten beantworten Ihre Fragen

Text [christian.scherl@wellness-magazin.at](mailto:christian.scherl@wellness-magazin.at)

### Einfach drauflosjoggen?

Mein Vater hat mit dem Joggen begonnen, obwohl er an Skoliose leidet. Wäre es nicht besser, wenn er das mit einem Arzt abklären würde? *Gabrielle (31)*

**Antwort von Amir:** Ein Orthopäden-Check wäre dringend ratsam, denn ein überstürzter Sporteintritt, trotz vorhandenem Körperproblem, kann sich kontraproduktiv auswirken. Unbehandelt können sich die Beschwerden Ihres Vaters durch das Joggen sogar verschlimmern. Mit einer orthopädischen Vorsorgekontrolle werden die richtigen Maßnahmen getroffen, sodass der gewünschte positive Effekt unterstützt wird. Zum Beispiel durch Physiotherapie oder spezielle Schuheinlagen. Zusätzlich würde ich auch Herzecho, Gefäßcheck und Lungenfunktionstest beim Internisten empfehlen.

## EXPERTEN

**Paul Kruschitz**  
ist Bereichsleiter  
Bike Sports Experts,  
Klagenfurt



**OA Dr. Fernas Amir,**  
Facharzt für Orthopädie, GF des Ärzte- und Therapiezentrum „medsyn“, OA im orthopädischen Spital Speising



**Stefan Stuefer**  
ist staatlich geprüfter Trainer, PT & Ernährungscoach, Tanztrainer für Breakdance und Hip Hop

