

CALLANETICS

Dieses Programm ist speziell abgestimmt auf den Muskelaufbau der Oberschenkel, Bauch und Po. Das Training vor großen Ballettspiegeln gibt die Möglichkeit zur Selbstkontrolle der Übungsausführung.

Callanetics wirkt in erster Linie auf die Muskulatur, ohne den Kreislauf, die Gelenke oder die Wirbelsäule zu belasten. Ausdauernde Wiederholung (bis zu 100 mal) kleiner, aufeinander abgestimmte Bewegungen sind am Ende vom Semester möglich. Das Ziel ist die Lockerung und Stärkung der tieferliegenden Muskeln, wobei es nicht um einen einzelnen Muskel geht, sondern um ganze Muskelgruppen.

Da Callanetics ursprünglich für Menschen mit Rückenproblemen entwickelt wurde, sind die Übungen sanft, und wirken durch die exakt abgestimmten Bewegungen so effektiv. Jeder bestimmt sein Übungstempo selbst.