

WINTERBLUES & FETT- POLSTER ADE – MIT NIA-DANCE & UNSEREN TIPPS

Sie wollen möglicherweise aufkommende Wintermelancholie effektiv bekämpfen, dabei jede Menge Spaß haben – und im Gegensatz zum Schokoladenaschen dabei auch noch jede Menge Kalorien verbrennen. Wie? Zum Beispiel mit dem Tanzstil NIA, den Sie auch bequem von zu Hause aus üben können.

NIA steht dabei für Neuromuscular Integrative Action (kurz: NIA) und verbindet schweißtreibendes Workout mit Elementen aus der Kampfkunst, dem Yoga und Tanzstilen wie Jazzdance. Besonders schön: Dank flexibler Übungen und Techniken eignet sich der Tanzsport für Menschen jeden Alters und Fitness-Levels. Klingt spannend? Ist es auch. Zumal bei NIA neben der körperlichen Komponente auch der Geist angesprochen werden soll.

Inneres und Äußeres in Harmonie

Durch die Vielfalt unterschiedlicher Bewegungen sollen Sie in der Lage sein, sich selbst besser zu spüren und die richtige Balance aus Stärke, Ausdruck und Entspannung zu finden. Deshalb gibt's beim NIA-Tanz neben Choreografien auch sogenannte „Freedance-Einheiten“. Außerdem kann jeder Move in unterschiedlichen Intensitätsgraden ausgeführt werden – so bestimmen Sie allein, wie anstrengend es werden soll und was Ihrem Körper maximal guttut.

DIE NIA-BENEFITS IM ÜBERBLICK:

- ✓ Verbrennen Sie Kalorien und haben Sie Spaß dabei
- ✓ Stärken Sie Ihre Muskeln, Koordination und Ausdauer
- ✓ Wählen Sie selbst, ob Ihnen der Sinn nach Choreo oder freier Entfaltung steht
- ✓ Aktivieren Sie Lebensfreude in Ihrem persönlichen Rhythmus – egal, ob jung oder alt

★ Tipp

Auf Youtube finden Sie jede Menge Tutorials und Beispiel-Videos – suchen Sie einfach nach NIA-Workout oder NIA-Training





Tipp I: ans Licht

Von Nieselregen und Frost nicht abschrecken lassen – denn wer spazierengeht, tankt Licht und Vitamin D. In der Natur wie beim Schlendern um den Block fallen Veränderungen ins Auge und der eine oder andere Bekannte winkt einem zu. Spaziergänger nehmen am Geschehen teil. Trittfauler Technikfans animieren sich mit Schrittzählern zur Bewegung. Vielleicht ist nun genau die richtige Zeit, sich einen Hund anzuschaffen? Denn besser als jeder Arzt verpflichtet ein Vierbeiner zum Hinausgehen. Und die Furcht, bei einem Unfall hilflos zu sein, gilt auch nicht länger als Ausrede: Dank moderner Technik, wie beispielsweise ortsunabhängigen Notruf-Telefonen wie dem HelpPhone, können nun auch Senioren ganz beruhigt aktiv sein – im Falle des Falles kommt umgehend Hilfe an den betreffenden Ort.



Tipp II: an den Herd

Gemüsesorten wie Kürbis, Rotkohl, Pastinaken, Mohr- und andere Rüben strotzen vor Vitamin C, Ballaststoffen, Antioxidantien oder Betacarotin. Winterliche Gewürzstars wie Nelke, Zimt oder Kurkuma wirken antidepressiv und verbreiten wohlige Wärme im Körper. Daher gilt: Kräftig hinein damit in den Schmortopf oder den Kuchenteig und einfach genießen!



Tipp III: an die Arbeit

Mindestens so viel Spaß wie das Backen bereitet das Verschenken. Die Freude anderer strahlt ins eigene Herz – und Einladungen treffen nun eher auf Gehör, denn im Winter ist nicht nur man selbst, sondern auch die vielbeschäftigte Familie häufiger zu Hause. Wenn das Kontaktknüpfen und -halten momentan auch coronabedingt nicht ganz leichtfällt, kann das Internet weiterhelfen: Digital Vertraute finden dort Spieleabende, Strickrunden, Walktreffs oder monatliche Kulturtage.



Tipp IV: an die Hanteln

Sport, gerade in Verbindung mit Musik, vertreibt zuverlässig Trübsal. Speziell für Senioren gibt es mittlerweile bei vielen Sportvereinen sogenannte „Golden Sport“-Programme. Tanzen, Avi mea oder sanfter Step stärkt das Herz, hebt die Laune und hält durch die koordinativen Anforderungen das Gedächtnis in Schwung. Flottes Gehen, ein paar Bahnen im Schwimmbad oder entspanntes Radeln auf dem E-Bike bringen den Kreislauf in Bewegung; moderates Gerätetraining kräftigt die Muskeln – wichtig, da Muskeln im Alter schwinden. Neben den körperlich-geistigen Vorzügen zwingt die Sportstunde dazu, sich frisch zu machen, hinzugehen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, wenn es die Corona-Pandemie-Einschränkungen wieder zulassen.



Tipp V: ans Innere

Tägliche Begegnung mit dem Atem stärkt die Seele und kann Stressgefühle lindern. Einfach jeden Tag zehn Minuten stillsitzen, rhythmisch atmen, die aufkommenden Gedanken freundlich begrüßen und locker wieder ziehen lassen. Dazu muss kein Meditationsbänkchen her und ob der Übende knotig im Schneidersitz sitzt, kontrolliert auch niemand. Ruhige, angenehm monotone Musik im Hintergrund stützt bei auditiv geprägten Menschen die Konzentration. Eher visuell Denkende versenken sich mit Ausmalbüchern für Erwachsene und genießen die Beschäftigung mit Farbe. Ein weiterer kleiner Trick besteht darin, sich jeden Morgen etwas Schönes zu notieren: Das kann ein konkretes, meisterbares Vorhaben sein, ein wohlklingender Satz, eine anregende, erinnerungsreiche Liedzeile oder ein Gedicht, das schon immer zu den Lieblingen zählte.

„Probieren Sie diese Tipps einmal aus. Und Sie werden sehen: Auch der Winter steckt voll schöner Momente!“