



# VITA BALANCE

BEWEGEN • BELEBEN • BEGEGNEN

Meerfeldstrasse 73 68163 Mannheim  
Telefon 0621/ 8 32 54 33  
Fax 0621/ 83 25 43 2  
[www.vitabalance-ma.de](http://www.vitabalance-ma.de)

## Neuer Kurs in der Vita Balance! Sling Fit Mix

### Was ist Sling Fit Mix?

Durch frei hängende Schlaufen und Gurte steht dem Training auf einem neuen Niveau nichts mehr im Wege. Durch die hohe Intensität kann ein Ganzkörperworkout in nur 30 Minuten erzielt werden. Egal ob Muskelaufbau, - Straffung oder Herz-Kreislauf-System. Mit dem Sling Fit Mix können Sie einfach und unkompliziert trainieren - und das sehr effizient. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und beruhen auf dem Prinzip der Instabilität. Dabei können ganze Bewegungsabläufe simuliert werden.

### Was wird gemacht?

Im Sling Fit Mix Kurs trainieren Sie Ihre Kraft, Koordination und Ihren Gleichgewichtssinn mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei erreichen Sie vor allem auch die tiefer liegende Muskulatur im Bauch- und Rückenbereich sowie die gelenkstabilisierende Muskulatur.

Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Muskelkoordination gefördert. Aufgrund der instabilen Lage, die der Körper bspw. in der Schräglage einnimmt, ist er stets gezwungen, gegen die Schwerkraft zu arbeiten.

Alle Übungen am Schlingen-Trainer wirken sich positiv auf die intramuskuläre Koordination, bzw. auf das Zusammenspiel der Muskelgruppen und die Rumpfstabilität aus, da die Übungen immer über mehrere Gelenke verlaufen, welche stabilisiert werden müssen.

Das Prinzip beruht darauf, dass das eigene Körpergewicht in instabilen Lagen in Balance gehalten werden muss und der Rumpf die ganze Zeit seine Stabilität aufrechterhält. Der Widerstand kann dabei ganz einfach und schnell durch den variablen Winkel des Körpers zum Boden variiert und eingestellt werden. So ist eine individuelle und stufenlose Erhöhung der Schwierigkeit möglich.



### Für wen ist Sling Fit Mix geeignet?

Die Übungen werden sowohl im Stehen wie auch im Liegen durchgeführt und lassen so eine große Übungsvielfalt zu. Das Training eignet sich für jede Sportart, für junge als auch ältere Personen, für Freizeit- wie auch für Leistungssportler.

### Wann findet der Sling Fit Mix Kurs statt?

**Der Sling Fit Mix Kurs findet ab 02. März immer montags um 20:00 Uhr bei Dani statt. Informationen zur Anmeldung erhalten Sie an der Rezeption!**