



macht fit ohne Qual

*Es explodiert wie Tae Kwon Do.
Es groovt wie Jazzdance.
Es fließt wie Tai Chi.
Es zentriert wie Yoga.
Es heißt Nia!*

Man muss sich nicht quälen, um fit zu werden. Schon seit über zehn Jahren geht es in Deutschland beim NIA-Bewegungskonzept genau um das Gegenteil, und zwar sich so zu bewegen, dass es vor allem gut tut und Spaß macht.

Mit diesem „Cocktail“ geht's ordentlich zur Sache, denn Sie bekommen Fettverbrennung, Muskelaufbau und Konditionsverbesserung in einem. NIA macht Männern und Frauen gleichermaßen Spaß und stellt die bisherige Vorstellung davon, wie Fitnessstraining & Co. abzulaufen hat, einfach auf den Kopf. NIA trainiert den Körper komplett vom großen Zeh bis zum kleinen Finger und lässt dabei die innere Haltung nicht außen vor. Nia gibt es jetzt endlich auch in Koblenz und Umgebung!!!

NIA® – ein ganzheitliches Wellness- und Fitnesskonzept

Der Name NIA leitet sich ab von „neuromuskuläre integrative Aktion“, was so viel bedeutet wie „alle Sinne umfassende Bewegungen, die Muskeln, Nerven und Sinne stärken“. Das NIA-Konzept verfolgt, im Vergleich zu anderen Fitnessprogrammen einen ganzheitlichen und besonders gelenkschonenden Ansatz, der es Personen

jedes Alters und jedes Körpervolumens erlaubt, effektiv und mit Spaß die eigene Form zu verbessern. Über all dem steht das erste und wichtigste Prinzip im NIA – die Freude an der Bewegung.

Ideal für alle

Die Trainingsintensität wählt dabei jeder einfach selbst. Möglich macht das ein universelles Bewegungskonzept, bei dem alle Bewegungen in unterschiedlichen Intensitätsstufen ausführbar sind. Von ganz leicht bis ganz sportlich. Anne Damm, NIA-Teacher aus Koblenz, sagt: „Jeder, der Lust hat, sich zu bewegen und sich zu spüren, kann mitmachen“. Viele sehen deutlich, wie sie mit NIA Muskeln aufgebaut haben und freuen sich über ihre bessere Beweglichkeit. „Ich fühle mich wohler und schöner. Mein Körper verformt und festigt sich“, so Simone aus Koblenz. Suse aus Andernach berichtet: „Meine Kinder schicken mich abends regelmäßig zu NIA und sagen „Mama, Du strahlst so zufrieden, wenn Du zurück kommst“.

WAS NIA IST

- ein Fitnessstraining, das sanft und gelenkschonend wirkt
- ein intensives Herz-Kreislauf-Training zu einem Musikmix von Elektro bis Ethno
- für alle Altersklassen geeignet – vom Kind bis zum Senior
- ein Barfußstanz, der Körper, Geist und Seele mit einbezieht
- ein ideales und effektives Training zur Gewichtsreduktion

Gregor aus dem Westerwald sagt „Es war so, als hätte ich innerhalb einer Stunde ein Vielfaches an Energie und Elastizität gewonnen“.

NIA begeistert immer mehr Menschen in Deutschland. Nach Schätzungen von Branchenexperten praktizieren inzwischen mehrere Tausend Frauen und Männer das in den USA von Debbie und Carlos Rosas entwickelte Fitness- und Wellnessprogramm – und wird bis heute immer weiterentwickelt.

Emotionen raus lassen und frei werden

Das Ziel ist nicht, die Trainerin möglichst genau zu kopieren, sondern eine eigene Interpretation zu finden, die dem individuellen Körper angemessen ist. Diese Freude versetzt nicht nur Pfunde und macht gelenkig, man sieht sie auch in den Gesichtern der Teilnehmer: Verschwitzt, aber glücklich kommen sie aus der Stunde, nicht ausgepowert, sondern mit neuer Energie gefüllt, entspannt und gelöst.

„Wenn ich einen besonders stressigen Tag hatte, führe ich die kraftvollen Blocks der Kampfsportelemente mit besonderer Härte aus, lege meine ganze Wut hinein und kann mich mit einem Schrei befreien“, sagt Britta S. aus Hamburg.

Und all das macht NIA zu einem wahren „Emotions-Booster“, der als große Hilfe und Anregung wahrgenommen wird. Das Vertrauen in die eigene Persönlichkeit wird gestärkt. NIA macht mutig und selbstbewusst. NIA gibt den Impuls, das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Top Magazin hat mit NIA-Trainerin Anne Damm aus Koblenz gesprochen. Seit 2014 ist sie von diesem Training begeistert.

Top: Frau Damm, NIA ist ein Training, welches in der Gruppe stattfindet. Ist dies eine Hemmschwelle für Anfänger?

Anne Damm: Die Energie einer ganzen Gruppe spielt eine zentrale Rolle bei NIA. Weil wir uns alle in ähnlicher Weise bewegen fällt es neuen TeilnehmerInnen nicht schwer, sich dort mit zu bewegen!

Top: Wo liegt der Schwerpunkt im Training?

Anne Damm: NIA macht fit und ist ein wunderbares Herz-Kreislauf-Training. Das mentale Training kann man bei NIA nicht ausklammern, denn es geht um Lebensfreude und Ausdruck, und letztendlich: NIA zaubert ein Strahlen auf´s Gesicht!



Top: Kann jeder bei diesem intensiven Training mitmachen?

Anne Damm: Ja, denn eine der Hauptregeln bei NIA ist: „Wähle dein Level für den heutigen Tag“. Eventuelle Bewegungseinschränkungen spielen keine Rolle, denn du passt deine Tagesform dem Training an.

Top: Wie können Interessierte NIA testen?

Anne Damm: Eine Probestunde ist jederzeit im Kurs möglich. Weiterhin gibt es regelmäßig Kennenlern-Workshops in Koblenz und Umgebung. Termine auf meiner Homepage: www.klangcontact.de

Alle weiteren Informationen zu NIA in Deutschland:
www.anniann.com

Anne Damm Trainings im Unternehmen:
www.annedamm.de

NIA-Termine:

Koblenz: Dienstags 17.30 und 20 Uhr |
Mittwochs 20 Uhr | Freitags 10 Uhr

Höhr-Grenzhausen: Donnerstags 20 Uhr

Kennenlernworkshops:

Samstags, 9.1. | 10.2. | 13.3. | 2.4.

Anne Damm
NIA-Teacher Koblenz
Tel. 0261-97 37 93 78
info@klangcontact.de
www.klangcontact.de