

Getanzte Lebensfreude: Nia erobert Herisau



Freude an der Bewegung: Nia-Lehrerin Sandra Künzler. (Bild: pk)

Sandra Künzler bringt Nia nach Herisau. Zweimal pro Woche bietet sie im Steig-Center Stunden für diese Trainingsform an.

HERISAU. Sandra Künzler tanzt beschwingt durch den Raum. Seit letztem August bietet sie im Steig-Center Nia-Stunden an. Gestartet ist sie mit einer wöchentlichen Stunde am Samstagvormittag. Seit Anfang Jahr bietet sie zusätzlich am Freitagabend eine weitere Stunde an.

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das von zwei ehemaligen Aerobic-Trainern entwickelt wurde. Sie suchten einen Weg, wie sie auf körperschonende und natürliche Art, ohne ständiges auf und ab Hüpfen und ohne das hohe Tempo vieler Aerobic-Stunden fit werden konnten. Aus verschiedenen Bewegungsformen und Kampfsportarten, wie Tai Chi, Aikido oder Jazzdance, entwickelten sie Nia. Das Training hilft unter anderem die Muskulatur zu kräftigen und den Stoffwechsel anzuregen. Sandra Künzler hat Nia 2008 kennengelernt. «Es berührte mich sofort. Ich kann beim Nia-Tanzen in eine andere Welt eintauchen und neue Energie schöpfen», sagt sie. In verschiedenen Ausbildungskursen im In- und Ausland bildete sie sich zur zertifizierten Nia-Lehrerin aus. Um die Nia-Stunden besuchen zu können, braucht es keine Vorkenntnisse. «Alle können teilnehmen», so Sandra Künzler. (pk)