

# **ANIMATION**

## **ANIMATION®**

### **DAS neue FITNESS & POWERWORKOUT MEHR ALS “NUR” BEWEGUNG**

**Mit den Tierbildern Bär, Kranich, Tiger, Schlange können wir den gesamten Körper auf allen Ebenen trainieren und unser Handlungsspektrum erweitern.**

Animation® ist ein Fitness-Konzept, das sich den Bedürfnissen eines jeden Menschen anpasst. Es basiert auf dem von Gertrud Schröder (Long Ping) im Jahr 2000 entwickelten Konzept „Die Kraft der vier Tiere®“.

Das Fitness-Work-Out ist eine Synthese von asiatischen Bewegungskünsten mit westlichen Methoden. Die Bewegungen werden im Wechsel langsam und schnell, ruhig und kraftvoll nach dem Prinzip von Yin und Yang ausgeführt. Mit den vier Ebenen, auf denen das System aufgebaut ist, wird der Körper ganzheitlich trainiert.

Mit Animation® ist eine Verbindung von Fitnesstraining, Gesundheitsübungen und Kampfkunst!

## **BÄR**

**Ein guter Stand ist das Fundament im Zentrum**

---

Der Bär steht für Stabilität und Kraft. Seine Bewegungen sind Kraftvoll und sein Körper steht in guten Bodenkontakt.

Eine trainierte Bauchmuskulatur ist Voraussetzung zur Entwicklung von Kraft. Die Kräftigung der Bauch- bzw. Rumpfmuskulatur und die Lockerung des Schultergürtels gehören zusammen und sind essenziell für eine zielgerichtete Kraftübertragung.

Durch das Erleben kraftvoller Bewegungen und eines guten Bodenkontaktes erfahren wir Standfestigkeit.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Entdecken der eigenen Kraftressourcen.

## **KRANICH**

### **Dehnung der Muskulatur schafft Freiräume**

---

Der Kranich steht für Sanftheit und Leichtigkeit. Seine Bewegungen sind elegant und mühelos.

Eine ausgewogene Balance stärkt das Reaktionsvermögen. Der Wechsel der Anforderungen sorgt dafür, dass die Muskel- und Gelenkrezeptoren angesprochen und trainiert werden.

Die Leichtigkeit der Bewegungen erlaubt uns die Loslösung der inneren/äußeren Einengung und Erweiterung des Bewegungsspektrums.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Achtsamkeit der Bewegungen.

## **TIGER**

### **Die eigenen Kräfte verstärken und akzeptieren**

---

Der Tiger steht für Entschlossenheit und

Reaktionsschnelligkeit. Seine Bewegungen sind Schnell und Dynamisch.

Es kommt durch gezieltes anspannen und lösen der Muskulatur zu einer explosiven Kraftentwicklung.

Die Komplexität der Bewegungen ermöglichen uns, die koordinativen Fähigkeiten zu schulen und präzise handeln zu können.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erfahren und die Erweiterung des eigenen Durchhaltevermögen.

## **SCHLANGE**

### **Ein geschmeidiger Muskel bringt Elastizität**

---

Die Schlange steht für Geschmeidigkeit und Beweglichkeit. Ihre Bewegungen sind Genussvoll und voller Lebenslust.

Eine geschmeidige Muskulatur bringt Elastizität und erweitert die Beweglichkeit des aktiven Bewegungsapparat.

Die Flexibilität der Muskulatur zu erhalten und fördern schafft neue Bewegungsfreiräume.

Durch abstreifen von alten Gewohnheiten kann Raum für Neues entstehen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens.