

«Linea Gym» trumpft neu mit Hatha Yoga auf

Das Gymnastik Studio Linea in Mels erweitert zum Abschluss des 20-jährigen Jubiläums sein Angebot um zusätzliche Kurse. Zudem startet Linea das Jahr mit einem neuen Highlight: Ab dem 29. Januar finden im Linea Studio regelmässige Hatha Yoga Stunden statt.

Mels. – Das Gymnastikstudio Linea wurde im Januar 1988 von Silvia Tinner-Ackermann gegründet. Zur damaligen Zeit war es eines der ersten Studios dieser Art überhaupt im Sarganserland, das sich professionell der Fitness und dem Wohlbefinden der Kunden widmete. Das Konzept stiess von Beginn an auf grosses Interesse in allen Altersklassen.

Aufgrund permanenter Weiterbildung und dem Einsetzen von Fachspezialisten erweiterte sich das Angebot laufend. So bietet ein motiviertes Leiterteam von aktuell acht bestausgebildeten Trainerinnen und Trainern eine grosse Lektionsvielfalt.

Die ruhigere Seite des Yoga

Bis anhin spezialisierte sich «Linea» auf die drei Bereiche Gymnastik, Tanz und Fitness. «Alle Trainerinnen sind absolute Powerfrauen, die unsere Kunden mit viel Freude und Engagement zum Schwitzen bringen», erläutert Silvia Tinner. «Mit unseren erfolgreichen Poweryogalektionen haben wir den Bereich 'Yoga' zwar bereits

eröffnet. Jetzt wird es Zeit, dass wir unseren Kunden auch die ruhigere Seite der Körperarbeit zugänglich machen.»

Und so überrascht es nicht, dass Silvia Tinner die Tore öffnet, um ihrem langjährig treuen Stammkundenkreis wie natürlich auch neuen Kunden, nun auch die ganz andere Art an Bewegung anzubieten: Hatha Yoga, die authentische Art und Weise, Körper, Geist und Seele auf die ganz ruhige Art zu mobilisieren.

Diplomierte Yogalehrerin

In Nja Stubbe hat Silvia Tinner die passende Partnerin fürs «Linea» gefunden: «Priorität hatte es für uns, jemanden zu finden, der in unsere Philosophie, zu unserem Team, aber auch zu unserem Kundenkreis passt. Wir sind überzeugt, in Nja genau diese Person gefunden zu haben und freuen uns sehr auf diese Zusammenarbeit.»

Nja Stubbe ist Mitbesitzerin und Gründerin der Hatha Yoga Schule. Die diplomierte Yogalehrerin lebt in Mels und gibt in Zürich und Mels Unterricht. Ihr Anliegen ist es, Hatha Yoga den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft angepasst, zu vermitteln. Die Ausrichtung ist auf Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge, sowie die individuelle innere Entwicklung ausgerichtet. Mit viel Einfühlungsvermögen verhilft sie Menschen, über ihre Grenzen hinauszuwachsen.

«Hatha Yoga ist für jeden Menschen von Geburt bis ins hohe Alter wohlthuend für Körper, Geist und Seele», sagt

Nja Stubbe. «Verspannungen lösen sich, neue Energie wird aufgetankt. Der Geist wird ruhiger und gelassener. Es entsteht eine Harmonie und innere Ausgeglichenheit, welche sich positiv auf den Alltag und die individuelle Gesundheit auswirken. Man braucht dafür nicht flexibel zu sein, sondern einfach Lust zu haben, sich etwas Gutes zu tun.»

Trendige Körperkultur

Yoga boomt: Was früher noch als esoterischer Hokuspokus mit grossem Misstrauen begutachtet wurde, hat sich heute als trendige Körperkultur etabliert und findet Anhänger in allen sozialen Schichten, Berufs- und Altersgruppen. Von der Hausfrau und Mutter, über die ganze Bauernfamilie bis hin zu Geschäftsleuten: Alle finden sie im Yoga einen Weg, ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Seine Stellung als Vorreiter für präventive Gesundheitsvorsorge behauptet Yoga auch Dank einem gewissen Mass an Kommerzialisierung. «Nur der grossen Popularität des Yoga haben wir es zu verdanken, dass immer mehr Menschen Yoga als ganzheitliche Heilmethode für das eigene Wohlbefinden zu schätzen gelernt haben», so Nja Stubbe. «Yoga als hochwertiges Übungskonzept hat die innere Bewusstheit geschult und gesunde Verhaltensweisen im Alltag eingeführt.» In diesem Sinne stellen die Körperübungen, Meditationen und Atemübungen eine wertvolle Selbst-Therapie-Methode zur Gesundheits-

förderung, Prävention und Rehabilitation dar.»

Kombinierte Lektionen wie Pilates/Yoga und Rückengymnastik/Pilates bilden das perfekte Bindeglied zwischen den Powerlektionen und den ruhigeren Elementen. Dabei werden zwei Stilrichtungen kombiniert in einer Lektion unterrichtet. Geeignet sind diese Lektionen für Leute, die eine einfache und ruhige Art der Gymnastik suchen.

Tanzend englisch lernen

Eine weitere Neuigkeit im Programm des Linea ist das «Move and learn English». Kinder ab der 3. Klasse lernen in dieser Stunde auf spielerische Art zusätzlich Englisch. Dabei werden englische Liedtexte übersetzt und mit tänzerischen Bewegungen kombiniert, sodass neben dem sportlichen Trainingseffekt auch Rhythmus und die englische Sprache erlernt werden.

Und was kommt als Nächstes? Nun, auch die Männer sollen vermehrt ein passendes Angebot im Linea finden. Obwohl sich natürlich auch Yoga sehr gut für beide Geschlechter eignet, soll mit «Body Pump» auch dem Krafttraining, von dem sich Männer speziell angesprochen fühlen, mehr Rechnung getragen werden. Mit «Body Pump», einem Langhanteltraining geht es an die Kräftigung der gesamten Muskulatur. Da jeder Teilnehmer die Trainingsgewichte selber wählen kann, ist dieses Training für Damen wie Herren vom Einsteiger bis zum Profi sehr gut geeignet. (pd)