

## Neuheiten

**Sauberer Hotelpool dank Babywindelhöschen**

Für Hotels, die in ihrem Haus Babyschwimmkurse anbieten, gibts von Huggies etwas Cleveres: die Huggies Little Swimmers. Das sind Badehöschen und Schwimmwindeln in einem. Babys, welche diese Windeln tragen, verschmutzen den Hotelpool weniger. Bisher gab es Huggies Little Swimmers nur als Höschen in den Grössen S bis L. Neu sind die Schwimmhöschen auch in XS erhältlich.

[www.kimberly-clark.com](http://www.kimberly-clark.com)

**Gute Raumluft ist wichtig**

Hotels, Restaurants und Cafés: Hier vermischen sich die verschiedensten Gerüche. Das Airomat-Raumbeduftungskonzept neutralisiert auf natürliche Weise solche Gerüche und gibt eine speziell abgestimmte Duftmischung aus reinen, natürlichen ätherischen Ölen an die Umgebung ab.

[www.airomat.ch](http://www.airomat.ch)



**Die Airomat-Beduftungsgeräte sind sparsam im Verbrauch und bedienungsfreundlich.**

**Das sagen Teilnehmer zum Netzwerk-Anlass**

**Ursula Fretz**  
«Laurenzenbad»  
Erlinsbach

Ich habe schon immer etwas für meine Fitness gemacht. So war ich viele Jahre beim Turnverein. Der Anlass hat mir Spass gemacht. Ich weiss jetzt, welche Bewegungsart für mich die richtige ist: Das ist ganz klar Pilates.



**Ivana Margeta**  
Hotel Schützen  
Rheinfelden

In meiner Freizeit fahre ich Velo und gehe gerne spazieren. Mehr mache ich nicht, weil ich mich in meinem Job schon viel bewegen muss. Trotzdem ist es wichtig, die Muskeln zu stärken. Ich finde Aerobic sehr dynamisch.

# Netzwerk: Gemeinsam drei Fitnessformen testen

**Wer in der Hauswirtschaft arbeitet, hat den ganzen Tag Bewegung. Dennoch ist es wichtig, in seiner Freizeit einen körperlichen Ausgleich zu haben. Bei einem Netzwerk-Anlass in Basel gabs für die Teilnehmer einen Querschnitt durch drei moderne Bewegungs- und Entspannungsmethoden.**

Aerobic, Power Yoga und Pilates: drei Trainingsformen, die sehr unterschiedlich sind (siehe Kasten unten rechts). Dennoch hat Fitnessinstructorin Katja Hügli alle drei zu einer Schnupperdoppelstunde vermischt. «Mein Ziel ist es, den Teilnehmern Einblick in verschiedene Bewegungsformen zu geben», sagt die ausgebildete Turn- und Sportlehrerin, die heute als Personal Trainer arbeitet. Dabei spielt es keine Rolle, welche Bewegungsform man wählt.

**«Wichtig ist, dass man sich bewegt», sagt Katja Hügli.**

Auch die Zeitdauer ist individuell. Hüglis Devise: Lieber nur zehn Minuten in Bewegung und Entspannung investieren, als gar nichts. Denn es sei leichter einen gesunden Körper fit zu halten, als einen kranken zu heilen. Gerade für Berufsgruppen wie die Hauswirtschaft sind präventive Massnahmen wichtig. «Wer viel tragen muss, belastet seinen Körper stark», so Hügli. «Ausgleichende Bewegung ist für diese Personen besonders wichtig.

[ruth.marending@gastroneus.ch](mailto:ruth.marending@gastroneus.ch)

Mehr Fotos zum Anlass in der Fotogalerie auf [www.expresso.ch](http://www.expresso.ch)



**So wird die Übung richtig gemacht: Instruktorin Katja Hügli (stehend im weissen T-Shirt) gibt Tipps bei der Haltung.**

**Das sind die drei präsentierten Fitnessformen**

- Aerobic:** Das ist ein dynamisches Fitnesstraining, welches in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu Musik durchgeführt wird. Die Grundelemente beruhen auf Kondition und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von Aerobic-Trainern vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Die Ursprünge gehen auf den amerikanischen Arzt Kenneth H. Cooper zurück, der in den 60er Jahren die Bewegungsart entwickelte. Der Durchbruch gelang 1982, als Jane Fonda Aerobic als ihr Gymnastikprinzip vermarktete.
- Power Yoga:** Das ist eine Form von Yoga, welche für Fitnessanhänger entworfen wurde. Die Bewegungsform hat aber mit dem ursprünglichen Yoga nur noch wenig gemeinsam. Sie orientiert sich an den Vorgaben des Ashtanga Yoga, lässt aber Erkenntnisse der modernen Sportmedizin in den Unterricht einfließen. So sind gewisse Abläufe derart modifiziert, dass sie für breite Bevölkerungsgruppen der westlichen Welt anwendbar sind und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unterrichtet werden können.
- Pilates:** Diese Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training schliesst

Kraftübungen, Stretching und richtige Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, bewusstes Atmen, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Die Methode geht auf den Deutschen Joseph Hubert Pilates zurück, der sie 1920 erfand und sie Contrology nannte.