

# VIER

## FIT MIT PILOXING



Wer boxt, braucht Handschuhe. Doch hier geht es nicht um ein Duell im Ring mit gepolsterten Faustlingen. Beim Piloxing tragen die Teilnehmer feste, mit Granulat gefüllte Handschuhe. Das zusätzliche Gewicht soll die Muskeln stärken. Und die Armbewegungen der Fitness-Bewussten sind auch nicht gegen eine andere Person gerichtet. „Es ist eher Schattenspielen“, sagt Monika Müller. Die 46-jährige Heilpraktikerin und Personal Trainerin bietet Piloxing-Kurse in ihrer Praxis in Braunschweig an. Abwechslend mit den temporeichen Boxbewegungen zu rhythmischer Musik bietet Piloxing eine weitere Komponente: die Stärkung von Muskeln und Fasern sowie die Verbesserung von Balance und Beweglichkeit wie beim Pilates. „Boxen und Pilates - diese Kombination ist sehr effektiv“, sagt Monika Müller auf die Frage, warum sie 2013 Piloxing-Instructor wurde. Erst kurz zuvor war der Fitness-Trend aus den USA nach Deutschland herübergeschwappt. Erfolgreich hat die Sportart die Schwedin Viveca Jensen. In ihrem Fitness-Studio in Los Angeles geht sogar Hollywood-Prominenz ein und aus. Bei Monika Müller sind es viele Frauen und einige Männer, die etwas für ihre Fitness tun, Gewicht verlieren oder einfach Spaß an der Bewegung haben wollen. Das Piloxing-Konzept und

Koordination erfordert, ist für Monika Müller kein Problem. In ihrer Zeit als Leistungssynchronschwimmerin wurde sie einmal Deutsche Meisterin und nahm 1992 an den Olympischen Spielen in Barcelona teil.

Weitere Infos unter:  
[www.monikamuller.net](http://www.monikamuller.net)

# FÜNF

## HOCHSEILGARTEN



Klettern wie die Affchen - das können Outdoor-Fans seit letztem Jahr im Westpark. Der Hochseilgarten Monkeyman bietet mit mehr als 80 Hindernissen, einer Gesamt-Karabinstrecke von über einem Kilometer Länge und Herausforderungen wie Spinnennetz, Beilenbrücke, Chaisbrücke oder Multischanz Parcours ein Abenteuer in bis zu 12 Metern Höhe. Kletterbegeisterte kennen den Spaß vielleicht aus Wolfenbüttel. Dort eröffnete eine Monkeyman-Anlage bereits 2009. Wichtig: Jugendliche bis 13 Jahre dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen klettern. Und Sportanklänger können die Braunschweiger Anlage nicht nutzen. Eine Voranmeldung ist Pflicht.

Weitere Infos unter:  
[www.monkeyman.eu](http://www.monkeyman.eu)

# DREI

## RÄDER & ROLLEN



Mehr als eine Million Euro Tünnen ist den 2015 fertiggestellten Jugendplatz am Westbahnhof. Eine stattliche Summe, doch die Investition hat sich gelohnt. Auf rund 13.700 Quadratmetern können sich Jugendliche und Junggebliebene austoben. Kunstturnplatz für Fußballer, Skater-Landschaft, Tischtennisplatten, Basketballfeld, BMX-Übungsanlage mit Steilkurven und Sprunghügel, Aufenthalts- und Ruhebereich - all das findet sich hier. Besonderer Clou: Die Dachkonstruktionen und Rampeanlagen einer hier ehemals ansässigen Firma haben die Architekten in die Planung mit einbezogen. So können die Kids auf Rädern und Rollen auch bei Regen im Trockenen skaten oder Tischtennis spielen. Die Lärmschutzwand wurde zu einem großen Graffiti-Kunstwerk.

Weitere Infos unter:  
[www.braunschweig.de/leben](http://www.braunschweig.de/leben)

