

Was Nia ist

Nia (Neuromuscular Integrative Action) ist ein Training für Körper, Geist und Seele, bestehend aus Elementen von Tanz, Kampfkunst, Yoga und weiteren Bewegungskonzepten wie zum Beispiel Alexandertechnik oder Feldenkrais. Damit wird Fitness auf kreative, lustvolle und gelenkschonende Art vermittelt.

Nia verwendet einen Musikmix aus Dance bis Ethno.
Nia wird barfuss getanzt.
Nia richtet sich an alle Altersklassen.
Nia macht unabhängig vom Trainingszustand Spass.

Nia schenkt Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude.
Nia sorgt für Entspannung und Ausgleich.
Nia verbessert Körperhaltung und Körpergefühl.
Nia fördert Kraft, Dynamik und Konzentration.

Kontakt

Laxmi

Ehrenbold Siegenthaler
Dipl. Bewegungspädagogin
Nia Brownbelt Teacher

Telefon 052 721 24 91
info@nia-frauenfeld.ch
www.nia-frauenfeld.ch



Fitness für Körper, Geist & Seele

Ganzheitliches Training für alle,
die Spass an Bewegung haben



Weitere Infos zu Nia: www.nianow.com



Kursort, Kosten

Kursorte

Kiki's Gymegge, Altweg 2, Frauenfeld
Salsa Tanzstudio, Balierestrasse 29, Frauenfeld

Kosten

Halbjahresabo	CHF 15.50/Std.
Quartalsabo	CHF 17.-/Std.
10-Abo	CHF 20.-/Std.
Einzelne Stunde	CHF 22.-

Schnuppern

Eine Schnupperstunde ist kostenlos.
Bitte per E-Mail oder telefonisch anmelden.
Bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Den Stundenplan können Sie unter
www.nia-frauenfeld.ch einsehen oder melden
Sie sich telefonisch für weitere Auskünfte.

Geschichte

Nia nahm seinen Anfang in den 80er-Jahren in Amerika. Debbie Rosas, Fitnesstrainerin und Carlos Rosas, Tennisprofi, mussten aus gesundheitlichen Gründen ihren Umgang mit Bewegung und Sport überdenken. Sie entdeckten, dass Gesundheit und Fitness nicht nur durch äussere Übungen zu erreichen war, sondern umfassender betrachtet werden mussten. Aus einer Mischung von östlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien entwickelten sie ein einzigartiges Fitnesskonzept, das ein breites Spektrum an Bewegung und Ausdrucksmöglichkeiten bietet und den Körper, den Geist und die Seele anspricht. Es gelang ihnen damit, die natürlich vorhandenen Ressourcen der Bewegung zu aktivieren, das Vertrauen in den Körper zu stärken und das Training viel befriedigender und gesünder zu gestalten.

