

Fit mit Sarengue

Vor zehn Jahren kreierte **ALEXANDRA BERNHARDT** den Bewegungstrend. Ärzte und Physiotherapeuten bestätigen ihr Konzept zum nachhaltigen und gelenkschonenden Muskelaufbau.

ZIRNDORF. Damit hatte Erfinderin Alexandra Bernhardt nicht in ihren kühnsten Träumen gerechnet: Zehn Jahre, nachdem sie das auf einer Kombination aus Tanzschritten und rhythmischen Beats basierende Trainingsprogramm „Sarengue“ erfunden hat, steht die Markteinführung in den USA an.

„Eigentlich war ich auf der Suche nach einem Muskelaufbauprogramm, das für jedermann geeignet ist und zudem richtig viel Spaß macht“, erklärt die Anwänderin. Alles, was in dieser Richtung auf dem Markt war, sagte der gelernten Tanzlehrerin überhaupt nicht zu. Kurzerhand machte sie sich selbst ans Werk und kreierte zusammen mit einer Ärztin aus Salsa und Merengue das Muskelaufbauprogramm Sarengue. Inzwischen hat sie aus ärztlichem und auch physiotherapeutischem Mund die Bestätigung: Muskeln wer-

den nachhaltig aufgebaut, Gelenke geschont, und die Knochendichte erhöht sich messbar.

Gerade Letzteres war beim Tag der offenen Tür in der Tanzhalle in der Zirndorfer Grundstraße 25 ein viel besprochenes Thema. Trifft doch gerade Frauen das Schreckgespenst „Osteoporose“. Bei dem ursprünglichen Programm, das auf insgesamt acht Grundübungen fußt, ist es aber nicht geblieben. Bernhardt hat eine Variante mit selbst konstruierten und inzwischen in Kleinserie gefertigten Trampolinen zur Marktreife gebracht.

„Die Trampoline federn viel weniger als sonst, dadurch müssen mehr Muskeln zum Halten des Gleichgewichts parallel angespannt werden. Ergo verbraucht die Person mehr Kalorien in kürzerer Zeit und setzt mehr muskelaufbauende Wachstumsreize“, erklärt Bernhardt, die

nach und nach weit über 20 Trainerinnen und einen Trainer in Sarengue ausgebildet hat.

Bundesweit findet das Konzept inzwischen Anwendung. Am Jubiläumstag konnte eine weitere Variante auf einem Gymnastikball speziell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ausprobiert werden. Die 47-jährige hat mit Wassersarengue schon eine Ergänzung in der Pipeline. Das Training im warmen Wasser ist abermals eine Spur gelenkschonender und effektiver, weiß Bernhardt, die immer in enger Kooperation mit Ärzten ihr „Baby“ weiter wachsen lässt.

Sarengue ist mittlerweile europaweit patentiert. Eine Anwaltskanzlei in den USA, die Bernhardt beauftragt hatte, um auch überm Großen Teich die Trainingsmöglichkeit patentrechtlich schützen zu lassen, meldete unlängst Vollzug. **THOMAS SCHERER**



Foto: Thomas Scherer

Über 20 Trainerinnen hat Alexandra Bernhardt (hintere Reihe, 3. von links) ausgebildet, um die Kombination aus Tanzschritten und rhythmischen Beats zu vermitteln. Inzwischen hat sie auch eine Variante mit speziellen Trampolinen entwickelt.