

## RÜCKENFIT / PILATES

### Die Stütze für den Alltag

**Rückenfit** kräftigt die Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. bestehende zu lindern. Rückenschmerzen haben viele Ursachen. Die häufigsten sind Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und mangelnder Bewegung. Muskeln verkürzen bzw. verhärten sich, dies führt zu Verspannungen und Schmerzen. Mehr als die Hälfte der Menschen leidet mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Jüngere Menschen sind häufiger betroffen als ältere. Mit einem Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen werden alle Muskeln beansprucht, die für die Wirbelsäule entscheidend sind.

**Pilates** ist eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Besonderer Fokus gilt der Atmung, die mit den Bewegungen koordiniert wird. Das Training der Tiefenmuskulatur bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Kern des Pilates-Trainings ist der Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte. Vier Muskelgruppen bilden gemeinsam ein starkes Zentrum: Beckenboden, Korsettmuskel (Taille), Zwerchfell und die Muskeln entlang der Wirbelsäule. Die Körperwahrnehmung wird geschult, viele Trainierende ändern mit der Zeit ihre Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nehmen so das Training mit in den Alltag.

Beide Trainings sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Passend zu den Übungen wird ruhige oder flotte Musik gespielt. Es wird ein Raum und ein CD-Spieler benötigt. Zusätzlich eine Bodenmatte pro Teilnehmer, für Rückenfit und werden auch Bälle und Dehnungsbänder verwendet. Alle Fitness-Materialien können von uns organisiert werden.

### Empfohlenes Format:

- Laufender Kurs über mindestens 5-10 Wochen

**Leitung:** **Arabelle Kamler und Team**

Fitness-, Ernährungs- und Mentaltrainerin