



## Für Körper und Geist

**NEUE KURSE** | Die AOK Neckar-Fils bietet nun auch Physyolates-Kurse an. AOK-Sportexpertin Ann-Christin Wetzel erklärt, was sich dahinter verbirgt.

### ? Was ist Physyolates?

Physyolates ist ein neues Trainingskonzept, für welches Übungen aus Pilates und Yoga unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten kombiniert wurden. Mit letzterem ist gemeint, dass schwierige Übungen nach gesundheitlichen Aspekten abgeändert wurden.

### ? Worin unterscheiden sich Yoga und Pilates?

Yoga zielt primär auf Meditation, Bewegung und Entspannung ab. Die Atmung spielt dabei eine wichtige Rolle. Pilates beinhaltet Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen für den ganzen Körper. Diese werden aus der Kraft des Powerhouses initiiert. Mit Powerhouse ist die Spannung gemeint, die entsteht, wenn der Bauchnabel nach innen gezogen wird. Dabei werden Bauchmuskeln, Beckenboden und die untere Rückenmuskulatur aktiviert. Es wird auch als die „Kraft der Körpermitte“ bezeichnet.

### ? Welche Rolle spielt die Atmung bei Physyolates?

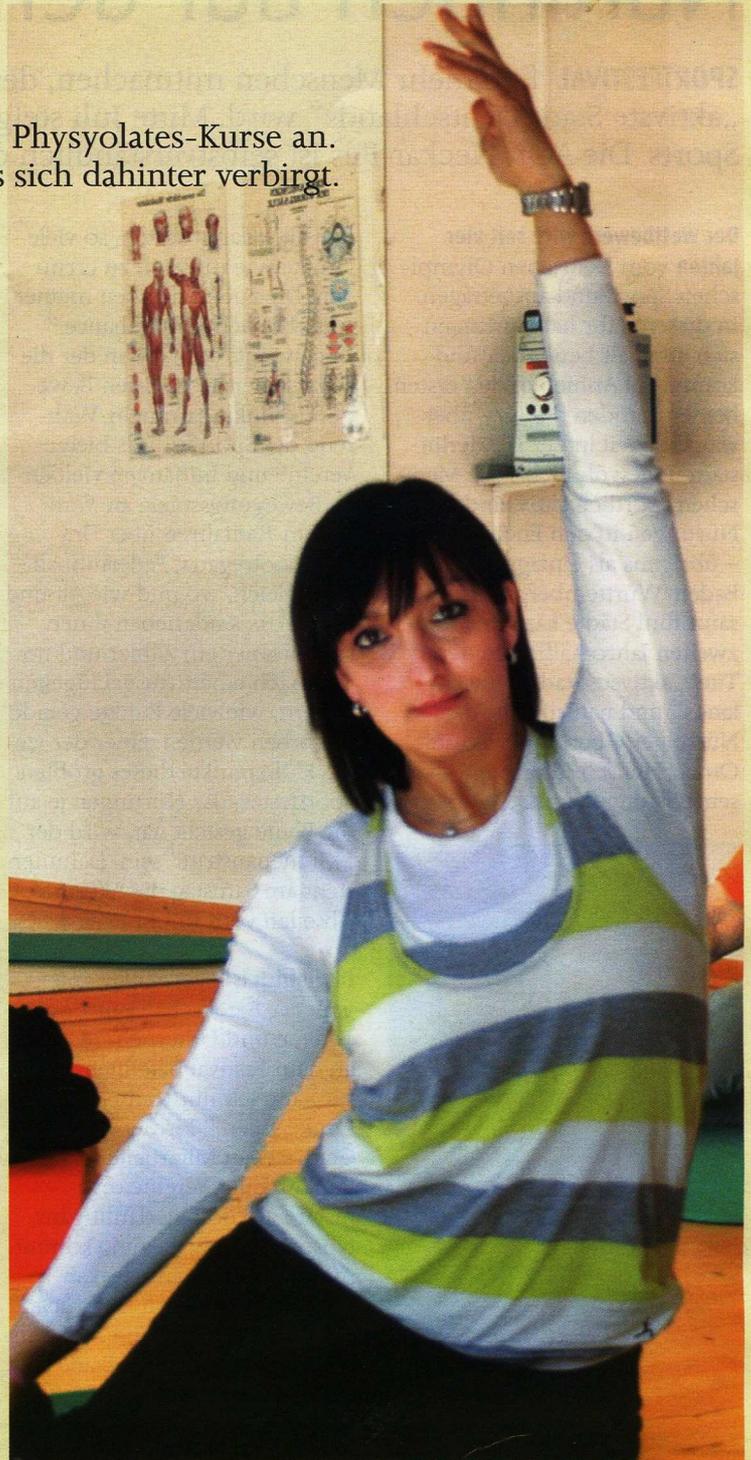
Eine sehr wichtige. Bei den

Yogaübungen atmet man durch die Nase ein und aus. Bei den Pilatesübungen durch die Nase ein, jedoch durch den Mund aus. Die Atmung wird so unterschiedlich eingesetzt, um unterstützend zu wirken. Das Ausatmen kann dabei helfen Spannungen zu lösen (Yoga), aber auch eine innere Spannung aufzubauen (Pilates).

### ? Wie läuft das Physyolates-Training ab?

Jede Stunde beginnt und endet mit Übungen der Körperwahrnehmung. Das Training selbst besteht aus Stand- und Mattenübungen, die fließend ausgeübt werden. Die Mattenübungen stammen zum größten Teil aus dem Pilates und zielen hauptsächlich auf die Kräftigung des Powerhouses ab. Die Standübungen trainieren das Gleichgewicht und die Stabilisation. Sie kommen meist aus dem

**Bei AOK-Sportfachkraft Ann-Christin Wetzel (Mitte) lernen die Kursteilnehmer/-innen auch das effektive Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung.**



## Physyolates-Kurse

bei der AOK Neckar-Fils ab **September 2011**:

### Göppingen

**Termin:** Dienstag, ab 27. 9. 2011, 8 Treffen, 8.45–9.45 Uhr

**Treffpunkt:** AOK-Gesundheits-treff, Hauptstraße 25

### Göppingen

**Termin:** Donnerstag, ab 29. 9. 2011, 8 Treffen, 9.45–10.45 Uhr

**Treffpunkt:** AOK-Gesundheits-treff, Hauptstraße 25

Yoga. Physyolates ist somit ein Training für Körper und Geist.

**? Für wen eignet sich Physyolates?** Physyolates dient als Behandlungs- und Präventivmaßnahme

gegen Rückenprobleme. Es kräftigt den Körper und verbessert die Haltung. Die Atemübungen helfen dem Körper dabei, sich zu entspannen und Energie zu tanken. Anja Schmid