

Physyolates: Ein sportlicher Mix

In einer Trainingseinheit Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen trainieren und gleichzeitig etwas für Rücken und die Seele tun? Wer möchte das nicht? Die Zauberformel heißt „Physyolates“.

Es ist dunkel im Gymnastikraum des Gammelshäuser Gemeindehauses. Einige Kerzen geben ein bisschen Licht und verströmen einen feinen Duft. Die Teilnehmer des „Physyolateskurses“, der von Ann-Christin Wetzel geleitet wird, liegen entspannt auf ihren Gymnastikmatten und spüren ihren Atem. „Sammeln und ankommen“ heißt die erste Übung, Im Schneidersitz werden innerlich die Gedanken gesammelt, dann weitere Atemübungen im Stehen gemacht.

Das Licht geht an. Jetzt wird

es etwas anstrengender. Wirbel für Wirbel wird das Rückgrat aufgerollt, Übungen im Vierfüßlerstand, Bauchmuskeltraining und Fersenschläge für einen knackigen Po.

So langsam kommen die Kursteilnehmer ins Schwitzen, haben aber trotzdem ganz offensichtlich viel Spaß. Die Übungen, die unter der Anleitung der Physiotherapeutin gemacht werden, sind sehr abwechslungsreich, denn sie stammen aus unterschiedlichen Trainingsmethoden.

Das Motto: Man nehme als Basis die Sportphysiotherapie, füge eine Prise Yoga hinzu und runde alles mit Pilates ab. Was dabei herauskommt: Ein ganzheitliches Trainings- und Gesundheitskonzept namens „Physyolates“. Die Mischung wurde von Susanne Botzenhart entwickelt, die langjährige Erfahrung als Pilates-, Body&Mind-Trainerin, Aerobi-



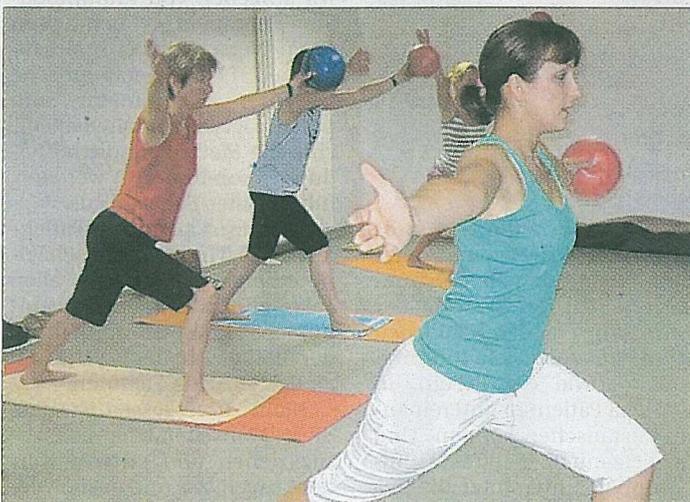
Übungen im Vierfüßlerstand für einen knackigen Po.

cinstructorin, Physiotherapeutin und Leistungssportlerin hat.

Konzentriert durchgeführt dienen die Übungen gleichzeitig der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, fördern Kraft und Beweglichkeit und der Harmonisierung der physischen und psychischen Kräfte. „Physyolates“ ist also keine magische Zauberformel, sondern eine intelligente Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Trainingszustand dazu beiträgt, fit zu bleiben oder zu werden. Im übrigen werden die Kosten des Kurses von den Krankenkassen erstattet, da er als Präventionskurs bei den Kassen gemeldet ist. Wer Lust hat, kann auch einfach mal am Mittwochabend um 20 Uhr im Gemeindehaus Gammelshausen reinschauen. Ab dem 22. September geht es wieder los.

Inge Czemmel

Info zu den Schnupperkursen, die in Gammelshausen angeboten werden, gibt es unter ☎ (07164) 5022, (0174) 658660 oder im Internet: www.physio-fit-wellness.de



Ganzheitliches Trainings- und Gesundheitskonzept. Fotos: Czemmel



Mit Hilfestellung geht's besser.