

Unsere Kursleiterinnen stellen sich vor:

Anke Lietzau...



Physiotherapeutin
(bac. NL)

Polestar Pilates-
Trainerin / Reha-
bilitation

Rückenschullehrerin

Kathrin Kratzke...



Physiotherapeutin

Rückenschullehrerin

Elvira Michels...



Diplom-
Sozialpädagogin

Yogalehrerin (BYV)

Einige Informationen vorab...

Jeder unserer Kurse beinhaltet **10 Kurseinheiten à 55 oder 90 Minuten**. Für eine möglichst individuelle Betreuung ist die Teilnehmerzahl auf **acht Personen** begrenzt.

Ziehen Sie für Ihr Training bequeme Kleidung an, in der Sie sich wohl fühlen. Wichtig ist, dass Sie sich darin gut bewegen können. Für das Pilates- und Yoga-Training brauchen Sie keine Schuhe – Sie können die Übungen barfuß oder mit ein paar warmen Socken ausführen.

Die Kursgebühr für unsere **zertifizierten Präventionskurse** können Sie sich anteilig von Ihrer GKV erstatten lassen, sofern Sie an mindestens **8 von 10 Terminen teilgenommen** haben. Die genaue Höhe des Zuschusses erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Für die Kursanmeldung wenden Sie sich an unsere Rezeption. Mit Eingang der fälligen Kursgebühr ist der Kursplatz für Sie reserviert.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Zentrum

Praxis für Sport-, Ergo- und Physiotherapie

Vogelsanger Straße 78-80
50823 Köln

Tel.: 0221 95 29 39-0
info@das-zentrum.eu

www.das-zentrum.koeln



Das Zentrum

Präventionskurse

Pilates
Rückenschule
Yoga

Die Wirkungen von Pilates...

Joseph Hubertus Pilates entwickelte in den Zwanzigern dieses ganzheitliche Training zur Stärkung von Körper und Geist, indem er Elemente aus Yoga, Gymnastik und asiatischem Kampfsport kombinierte.

So stärkt Pilates die Körpermitte, das so genannte Powerhouse, baut damit eine natürliche Körperhaltung auf und verbessert die Wirbelsäulenbeweglichkeit. Die Kraft soll immer von innen nach außen aufgebaut werden, was insbesondere zu einer Kräftigung der tiefliegenden und stabilisierenden Muskulatur führt. Durch Konzentration auf die Bewegungen und kontrollierte Ausführung wird das Körpergefühl und das Gleichgewicht verbessert und Rücken- und Gelenkschmerzen vorgebeugt.

Pilates Training...

- ...kräftigt die Körpermitte
- ...entspannt beanspruchte Muskulatur & löst Spannungen
- ...lockert & entlastet die Gelenke
- ...verbessert die Haltung
- ...beugt Rückenschmerzen vor
- ...formt & strafft die Figur
- ...bringt neue Energie
- ...erweitert das eigene Körperbewusstsein

Was beinhaltet die Rückenschule...

Die Rückenschule ist ein Trainingskonzept mit einer gezielten Mischung aus Muskelkräftigung und Entspannungsübungen, um chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen.

Durch das gesundheitsorientierte Training in der Gruppe wird die „Rückengesundheit“ gefördert und bestehende Beschwerden gelindert. Dabei geht es nicht nur darum, Übungen zur Kräftigung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur zu erlernen, sondern darüber hinaus die Körper-(Rücken)Wahrnehmung zu verbessern, eine aufrechte Haltung zu schulen und Wissen über rückenfreundliches Verhalten im Alltag zu erlernen.

Die Rückenschule verbessert...

- ...die rügenspezifische und allgemeine Fitness
- ...die Beweglichkeit
- ...die Muskelkraft der Rumpfmuskulatur
- ...die Körperhaltung
- ...die Körperwahrnehmung

Wie kann mir Hatha Yoga helfen...

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, es bezieht sowohl Körper, als auch Geist und Seele mit ein. So kann es dazu verhelfen, die natürliche Ordnung und Harmonie wiederherzustellen, indem es Beweglichkeit, Lockerheit und Selbstwahrnehmung stärkt, sowie innere Ruhe und Kraft fördert.

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga und umfasst neben den Yogahaltungen auch Atemübungen und Entspannungstechniken. Auf sanfte Weise fördern die Yogahaltungen Muskelkraft und Flexibilität, als auch Koordination und Körperbewusstsein. Die Atemübungen unterstützen die Entwicklung eines tiefen und kraftvollen Atems und wirken beruhigend auf unseren Geist. Zudem wird mit

Konzentrations- und Spürhilfen gearbeitet, die die Achtsamkeit immer wieder auf die Wahrnehmung der Übungen, des Körpers und des Befindens lenken.

Jede Stunde beinhaltet kürzere und längere Entspannungseinheiten, die dazu beitragen, Stresshormone abzubauen und das Immunsystem zu stärken.

Was bringen die Kurse für mich?

Unser Präventionsprogramm aus Rückenschul-, Yoga- und Pilateskursen eignet sich für jedermann – Tänzer, Sportler, Bauarbeiter, Bürotätige. Alle Programme sind interessant zu lernen und unglaublich effektiv. Da wir mit sanften Trainingsmethoden arbeiten, können unsere Kurse nicht nur präventiv, sondern ganz besonders auch von Menschen mit chronischen Verspannungen oder Bandscheibenproblemen besucht werden.

In den Gruppen wird größtenteils auf der Matte trainiert. Mit Hilfe von Kleingeräten wie der Pilates-Rolle, Sitzball oder Theraband können die funktionellen Übungen variiert und effektiv intensiviert werden.

Unser Präventionsangebot eignet sich z.B. hervorragend bei...

- ...Rückenschmerzen & Gelenkschmerzen
- ...Skoliose
- ...Verspannungen
- ...Bewegungseinschränkungen
- ...Bandscheibenvorfällen
- ...Sportverletzungen
- ...nach Operationen