

Physio-Fit e.V.

Newsletter

Standort Mariendorf im Gesundheitszentrum Süd

**Frohe
Weihnachten
& einen
Guten Rutsch!**



**Yoga
mit Andrea**



Physio-Fit wünscht all seinen Mitgliedern und Reha-Sportlern ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest sowie alles Gute, Glück und Gesundheit fürs 2014. Alle, die auch zwischen den Jahren fleißig sein wollen, beachten bitte die geänderten Öffnungs- und Kurszeiten bis zum 3.1.14.

Das Physio-Fit Team möchte sich zu Weihnachten bei allen Aktiven für das harmonische und vertrauensvolle Vereinsleben bedanken. Rutscht mit guten sportlichen Vorsätzen gesund und feucht fröhlich ins Neue Jahr. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Trainingsstunden mit euch.

Euer Physio-Fit Team



YOGA ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

Nun könnt auch Ihr regelmäßig, mit unserer Yoga Trainerin Andrea, in die Welt des Yogas abtauchen. Ab Februar eröffnen wir 2 neue Kurse für Euch. Teilnehmer mit einer Rehasportverordnung, die nicht an den Geräten trainieren, müssten sich eine 10er Karte für 15€ dazu kaufen, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Für Physio-Fit Mitglieder kann der Kurs zusätzlich ins Trainingsprogramm aufgenommen werden und bei 10er Karten BesitzerInnen wird ganz normal einmal abgestrichen. Bei Interesse tragt Euch bitte ab Anfang Januar in die entsprechenden Kurslisten ein.

Viel Spaß und Namaste!

Termine merken!

Neuer DMP Diabetes Kurs

ab 09.01.14, 14-15 Uhr

Im Rahmen des DMP-Programms für Diabetes Typ 2 unterstützen einige Krankenkassen ihre Versicherten mit einer finanziellen Bezuschussung zu einem Bewegungsprogramm. Bei Interesse informieren Sie sich bei Ulli.

Neuer WS-Gymnastik Kurs

ab 10. Januar 2014

Freitags wird unser Kursprogramm um eine neue Wirbelsäulengymnastik bei Sabine erweitert. Dieser Kurs wird dann immer von 12.45 – 13.30 Uhr statt finden.

Yoga Kurszeiten

ab 05. Februar 2014

Unsere Yoga Kurse finden zu folgenden Zeiten im Kursraum statt:

- Mittwoch 16 – 17 Uhr
- Freitag 8 - 9 Uhr

Aktivreise 2013

Aktivreisende kehren zurück als "Crazy Ostseehoppers"



Ja- es war wieder eine wundervolle Reise. Unsere 3. Aktivreise vom 1.11- 5.11. 2013 führte 14 Aktive für 5 Tage inkl. Halbpension in ein 4 ****+ Hotel auf die größte Insel Deutschlands - Rügen. Zu unserer großen Freude waren einige „Wiederholungstäter“ von den vorangegangenen Reisen dabei und es fanden sich weitere Sportbegeisterte aus allen unseren Standorten (Spandau, Mariendorf, Kreuzberg) sowie externe Teilnehmer, die sich innerhalb der 5 Tage mit Freude und Spaß unserer Gruppe anschlossen.

Gleich am ersten Abend begaben wir uns in den Hotel eigenen Pool mit einer schwungvollen Aquafitness, die selbst die Hotelgäste zum Mitmachen bewegte. Darauf hin entschieden wir, die Wassergymnastik an den nächsten 3 Tagen in die Mittagstunde zu verlegen, damit wir, die „Crazy Ostseehoppers“ ,mehr Platz im Wasserbecken hatten. Gemütlicher, aber doch anstrengend wurde dann am Spätnachmittag die Wirbelsäulengymnastik (mit Pilateselementen).

Es wurde geschwitzt und gestöhnt und angetrieben, doch Alles mit einem Witz auf den Lippen.

Nach anfänglichem Bedenken einiger Teilnehmer eine Wanderung von ca. 2 Stunden nicht durchzuhalten, stellte sich heraus, dass die Schönheit der herbstlichen Landschaft, der beginnende Sonnenuntergang und die lustigen Gespräche der Teilnehmer am südöstlichsten Zipfel der Insel solch große Ablenkungen darstellten, dass wir alle die Zeit vergaßen.

Zur Entspannung nach den anstrengenden Tagen, lud Brigitte zur „Klangreise“ mit Klangschalen, Zimbeln und Gong ein. Tief entspannt reisten wir dann nach einem –wie an jedem der Tage- wundervollen Frühstück und Abschiedssekt und einem gemeinsamen „Fototermin“ Heim.

Wer es jetzt bedauert, nicht mitgefahren zu sein- es gibt eine nächste Chance- nächstes Jahr –vom 31.10. – 04.11.14 werden wir wieder mit Euch gemeinsam zu einem solchen Abenteuer aufbrechen.

Pilates – Weshalb & Warum?

Joseph Pilates entwickelte ca. 1920 ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur mit Hilfe der bewussten Atmung soll Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung verbessert werden.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die sogenannte Stützmuskulatur ist für unsere aufrechte Haltung zuständig. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Ausführung der Bewegung unterstützen. Das Training kann mit und ohne Geräte auf der Matte stattfinden.



Pilates – Wann & Wie?

- Dienstag von 16 – 17 Uhr bei Adelheid
- Dienstag von 17 – 18 Uhr bei Adelheid (für AOK Versicherte)
- Mittwoch von 11.45 – 12.45 Uhr bei Stephanie
- Donnerstag von 19.00 – 19.45 Uhr bei Renate

Ab dem 21.01.14 (dienstags, 17 – 18 Uhr) wird ein weiterer Pilates Kurs bei Adelheid für AOK Versicherte angeboten. Die Anmeldung hierfür erfolgt über das Gesundheitstelefon der AOK (0800 – 26 53333) bzw. können auch wir gern die Anmeldung entgegen nehmen. Die Finanzierung wird von der AOK übernommen. Eine schöne Möglichkeit die Pilates Methode kennen und spüren zu lernen.