

FRÜHLING 2014

Physio-Fit e.V.

Newsletter

Standort Mariendorf im Gesundheitszentrum Süd



Mitglieder- versammlung

Am Montag den 14. April findet unsere alljährliche Mitgliederversammlung in der Zentrale in Spandau (Stadtrandstr. 555, Haus 16B) statt. Bitte meldet Euch vorab in den ausliegenden Listen bis zum 31. März an. Je nach Größe der Runde, wird euch der Raum kurz vorher noch durch einen Aushang mitgeteilt. Die bisherigen Tagesordnungspunkte hängen an der Infotafel aus. Die Versammlung bietet Euch die Möglichkeit **AKTIV** vereinsrelevante Themen mit dem Vorstand zu erörtern (Themen meldet Bitte vorab an). Wir freuen uns auf alle neuen und langjährigen Mitglieder.

Euer Physio-Fit e.V.

Präventionskurse

Bezuschusst durch Ihre Krankenkasse

Habt Ihr schon einmal darüber nachgedacht einen Präventionskurs bei uns zu besuchen? Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen per Präventionsgesetz, mindestens ein Präventionskurs aus dem Bereich Bewegung pro Kalenderjahr. Wir haben für Euch folgende Präventionskurse im Angebot:

- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik – Alles im Lot
- Aqua – Fitness (im Baerwaldbad)

Na konnten wir Euer Interesse wecken? Dann lasst Euch von unseren TrainerInnen dahingehend beraten. Die gesetzlichen Kassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühr zurück. Lasst Euch dieses Sahnehäubchen nicht entgehen.

Kurz & Knapp!

Samstagsöffnungszeiten

Juhu, es ist soweit!
Ab dem 10. Mai haben wir für Euch auch Samstag von 10 – 13 Uhr geöffnet. Stefan Seiffert wird die Betreuung auf der Trainingsfläche übernehmen und Euch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Kursprogrammerweiterung

Aufgrund der regen Beteiligung an unseren Kursen, eröffnen wir neue Kurse.

- **Freitags 13.30 – 14.15 Uhr** WS-Gym. & **14.15 – 15.00 Uhr** Hockergym. bei Sabine
- **Samstags 10.30 – 11.15 Uhr sowie 11.15 – 12.00 Uhr** WS-Gym. bei Gesa ab 10. Mai

Sprechen Euch die Zeiten an? Dann tragt euch Bitte in die ausliegenden Listen ein.

Benjamin sagt Adios☺

Benjamin verlässt uns leider ab Mai! Seine Kurse wird Claudia übernehmen. Im Kraftraum seit ihr dann bei unserer neuen Kollegin Simone Schuster (Sportwissenschaftlerin) in den besten Händen.

Neue Trainer im Physio-Fit Team

Claudia übernimmt seit einiger Zeit die Mittwoch Nachmittag Kurse von Janina. **Janina** wird familiär bedingt für einige Zeit aussetzen. Claudia, die Ihr auch schon aus den Krafraum kennt, befindet sich in den letzten Zügen des Studiums der Sportwissenschaft für Rehabilitation und Prävention. Wir drücken die Daumen.

Gesa begrüßen wir neu ab Mai in den Samstags Kursen. Sie trainiert auch schon zweisprachig (deutsch und türkisch) unsere donnerstags Wasserratten im Baerwaldbad.

Christine könnt ihr ab sofort montags vormittags sowie alle 2 Wochen in den Donnerstag Abend Kursen antreffen. Sie ist eine sehr erfahrene Kurstrainerin sowie auch Pilatetrainerin.

Stefan Schmitz hat vor einiger Zeit die Mittwoch Vormittag Kurse von Konny übernommen. Stefan ist ein erfahrener Kurstrainer in Bereich der Prävention sowie Übungsleiter in der Rehabilitation.

Stefan Seiffert betreut alle Mitglieder ab Mai in der Samstagschicht. Aufgrund der regen Nachfrage eröffnen wir für Euch den Samstag um entspannt ins Wochenende zu kommen. Bitte beachtet unsere Aushänge bezüglich der Samstagsöffnungszeiten

Simone ist studierte Sportwissenschaftlerin und wird uns ab Mai freitags Nachmittag auf der Trainingsfläche unterstützen.

Herzlich Willkommen im Team!

Ismakogie. Füße gut – alles gut!

Unsere Füße leisten Schwerstarbeit. Sie werden eingezwängt, gedrückt, manchmal sogar getreten und kriegen kaum Luft. Dabei tragen sie auch noch unser ganzes Gewicht, wohin wir wollen. Langjährige Rückenschmerzen sollten unbedingt Anlass geben, auch die Füße mit in den Fokus zu stellen. Diese sind für die korrekte Statik Ihres Körpers verantwortlich. Es ist wie beim Hausbau: ist das Fundament nicht in Ordnung, steht das ganze Haus schief.

Wenn die Füße ihre Spannung verlieren, können Probleme an der Wirbelsäule auftreten. Die Beschwerden beginnen anfangs im unteren Rücken und können sich bis in die Halswirbelsäule fortsetzen. Die Füße bilden also die Basis für eine gesunde Körperhaltung. Und das Schöne ist: sie sind lernfähig bis ins hohe Alter!

Die komplexe Methode Ismakogie ermöglicht durch minimalistische Körperarbeit, beginnend an den Füßen bis hin zum Gesicht, auf der Basis der Anatomie des menschlichen Körpers und weiterer Naturgesetze, die spielerische Leichtigkeit von Haltung und Bewegung wieder zu erlangen.

Unsere Kurstrainerin Sabine Gutknecht, ist diplomierte Ismakogie-Lehrerin und lässt diese Haltungs- und Bewegungslehre in ihren Kursen, am Freitag Vormittag, mit einfließen.

