**Ist Pilates etwas für mich?**
Ideal ist das Übungsprogramm Pilates nicht nur für Menschen mit »Rückenproblemen«. Es dient vor allem auch der Gesundheitsförderung und Rehabilitation. Pilates kann helfen bei Haltungsschwächen, Osteoporose, nach Erkrankungen des Bewegungsapparates, Blasenschwäche, vor und nach Schwangerschaften und zur Unterstützung bei stressbedingten Krankheiten.

**Voraussetzung ist:**
Am effektivsten ist das Pilates-Übungsprogramm in der Kombination mit einem häuslichen Training. Nur wenn die Teilnehmer die Übungen wiederholen und ausbauen, findet eine umfangreiche Gesundheitsförderung für den Körper statt.

**Kosten:** 105,- €
**Kursbeginn:** Januar, April, August, Oktober
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten

**Praxis für Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie Isabel Fuchs-Fischer**
Humboldtstraße 1 · 09599 Freiberg

Telefon: 037 31/16 81 81 oder 01 74/948 45 30
Kontakt gern auch als WhatsApp möglich.
Fax: 037 31/16 81 82

E-Mail: ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de
Internet: www.ergotherapie-physiotherapie-freiberg.de

**Wir sind für Sie da:**
Mo bis Fr von 8 - 18 Uhr

## Anfahrt

# Praxis für Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie

## Isabel Fuchs-Fischer

## Rückenschule und Pilates

## 1. Präventive und rehabilitative Rückenschule und Kinderrückenschule

**Das Ziel der neuen Rückenschule** ist die Förderung der »Rückengesundheit« und die Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden.

**Definition Rückengesundheit:**
Ganz klar im Vordergrund der Rückengesundheit steht das Wohlbefinden des Menschen. Weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit und ein guter Umgang mit aufkommenden Schmerzen liegen der Rückengesundheit zu Grunde.

### Inhalt der neuen Rückenschule:

1. **Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen:**
   - Muskelregulation und Entspannungsfähigkeit
   - Stabilisierung der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf sowie in Freizeit und Sport

2. **Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen:**
   - Freude an Bewegung
   - Aktivität, Bewegung, Training und Sport
   - Ruhe, Entspannung und Erholung
   - positive Haltungs- und Bewegungserfahrungen

3. **Es geht um:**
   - Aufbau von Muskulatur, Flexibilität und Kraft
   - Kennenlernen von Bewegungstechniken, -abläufen
   - Erleben positiver Körpererfahrung
   - verstärkten Transfer der Inhalte in den Alltag, Rückenschule als Ausgleich / Ergänzung zu beruflichen Belastungen
   - Erkennen und Überwinden von Barrieren

**Kosten:** 100,- € – wird über die Krankenkassen oder privat abgrechnet.
**Kursbeginn:** Januar, April, August, Oktober
**Kursdauer:** 8 x 90 Minuten

Die Kurse finden in unseren Praxisräumen statt, sind aber auch in anderen Einrichtungen möglich.

## 2. Pilates

... ist ein Übungsprogramm, welches auf das Gleichgewicht von Geist und Körper basiert und natürliche Bewegungen wiederherstellt.

Pilates ist ein **Wahrnehmungs-, Stabilisations-, Koordinations-, Muskelgleichgewichts- und Haltungstraining**. Pilates ist eine Selbstbeobachtung des eigenen Körpers mit kontrollierten und fließenden Bewegungen. Das Training der inneren Muskulatur, ist nicht für jedermann ganz einfach, da eine hohe Konzentration und Leistungsbereitschaft notwendig ist. Bei Regelmäßigkeit wird man jedoch mit einer guten Haltung sowie einem kräftigeren, flexibleren und ausdauerndem Körper belohnt. Der Körper wirkt straffer und konditionierter. Das muskuläre Gleichgewicht wird wieder hergestellt.