

**Schulter-Gruppe    med. Gruppe    Dauer 30 Minuten    Physiotherapie**

Der Schwerpunkt liegt auf der Schulter und dem Schultergürtel. Patienten mit Schulterinstabilität, Bewegungseinschränkungen sowie Patienten vor und nach einer Schulter Operation sind hier gut aufgehoben. Wir üben auf dem Reformer und mit dem Exo Chair, sowie mit Kleingeräten.

**Hüft-Gruppe    med. Gruppe    Dauer 30 Minuten    Physiotherapie**

Der Schwerpunkt liegt auf der Optimierung des Gangbildes mit und ohne Gehhilfen. Stabilität und Mobilität sowie die Aufklärung werden hier individuell angesprochen. Patienten mit Bewegungseinschränkungen, Arthrose oder nach Operationen von Teil- oder Vollprothesen finden hier optimale Trainingsbedingungen an verschiedenen Reha/ Pilates Geräten.

**Knie-Gruppe    med. Gruppe    Dauer 30 Minuten    Physiotherapie**

Hier gehen wir individuell auf alle unterschiedlichen Knieproblematiken ein. Ob Meniskus, Läufer-Knie, Kreuzbandläsion, Teil- oder Vollknieprothese, hier lernen Sie Ihr Knie optimal zu bewegen und stabilisieren, um Schmerzen zu vermeiden. Diese Gruppe findet im Liegen, Sitzen und im Stand auf dem Reformer, Exo Chair sowie am TRX Gerät statt.

**Sturzprävention    med. Gruppe    Dauer 45 & 75 Minuten    Physiotherapie**

Je nach Altersgruppe werden die Übungen auf dem Reformer, Exo Chair und mit dem TRX zusammengestellt, sodass nach jeder Gruppenstunde ein Wohlgefühl durch effiziente und fließende Bewegungen, Verbesserung der Koordination, Kraft, Beweglichkeit und dem Gleichgewicht, erreicht wird.



**Schwangerschafts & Rückbildungsgymnastik Dauer 60 Minuten**

**Physiotherapie**

Ziel ist während der Schwangerschaft sich **RUND UM WOHLZUFÜHLEN**, dazu gehört die Muskulatur den Umständen anzupassen, um die Stabilität und Mobilität der Gelenke für ein gutes Körpergleichgewicht zu erzielen / erhalten. Nach der Schwangerschaft bieten wir unsere Rückbildungsgymnastik an, die den Schwerpunkt auf Beckenbodentraining und Kräftigung der Rumpfmuskulatur hat, sowie die Mobilität vor der Schwangerschaft wiederzuerlangen.



**Gesunder Rücken - Basic Dauer 45 & 60 Minuten Rückengymnastik & Physiotherapie**

...bedeutet qualifizierten Einstieg in das Rückentraining unter der Pilates Methode und physiotherapeutischen Aspekt in Hinsicht der Muskelketten- Schlingen und der funktionellen Anatomie.-löst Verspannungen, lockert die Gelenke, verbessert die Körper-Haltung und Ausdauer, beugt Rückenschmerzen vor ,Atmung und Bewegung zusammen als Team bringt neue Energie in den Körper. Dadurch wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt.

- wir setzen den Reformer ein und zusätzlich den EXO Chair, Pilates Arc, TRX, sowie Matte mit Prob´s in die Übungsstunde, dadurch wird gewährleistet das in jeder Ausgangsstellung die Rückenmuskulatur optimal und intensiv aber schonend bewusst gekräftigt wird.



**Pilates Combi Class –all Level****Dauer 45 & 60 Minuten****Fitness & Physiotherapie**

Mit dem Allegro, Exo Chair, Pilates Arc und Mat & Props/ Gruppen abgestimmt.

Die Pilates-Übungen werden durchgeführt, um sportmotorische Fähigkeiten zu verbessern, wie auch die Aufmerksamkeit auf die richtige Ausführung der Bewegung zu lenken. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, mit oder ohne Geräte, während und nach dem Training, ein beständiges Bewegungsverhalten systematisch zu erlernen und eine völlig neue Bewegungsqualität zu erreichen.

**Pilates all Level Reformer und EXO Chair****Dauer 45 & 60 Minuten****Fitness & Physiotherapie**

... bedeutet qualifiziertes Aufbautraining, präzise Herangehensweise an Bewegung und Fitness.

Als ganzheitliche Trainingsmethode verbindet es Kraft mit Beweglichkeit, Atem und Kontrolle und der Wahrnehmung im Raum. Die Körpermitte, Tiefenmuskulatur des gesamten Organismus wird stimuliert, gekräftigt, gedehnt und aktiviert. Körper und Geist arbeiten zusammen.



## Yoga

## Fitness

Unsere Yoga Gruppe beruht sich auf das Verständnis von Body and Mind –wie fühlt sich die Ausgangsstellung an- wie ist der Weg – was ist zu beachten. Wir lernen unseren Yoga Teilnehmer einen fließenden Bewegungsablauf, um die Wirbelsäule zu bewegen und dadurch zu bewegen.



## TRX

## Fitness

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und effektive Methode mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichtes gegen die Schwerkraft-dazu wird ein Gurtsystem verwendet. Diese Trainingsmethode hilft der Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit zu verbessern. Wir trainieren auch mit Fitnessniveau – sodass Koordination und Ausdauer gefördert werden. Des Weiteren sind auch Slow Motion Übungen ein wichtiger Part im Training, das gezielte Bewegungsmuster vertieft werden können.



## Challenge Pilates für Sportler je nach Saison **aktuell nun als Circle Training**

**Fitness**

Alles an Geräten, was das Studio hat sowie Circle Training - indoor & outdoor

Pilates & Sport mit den Gesichtspunkten eines Sportphysiotherapeuten

Ziel ist es, das Gleichgewicht zwischen Stabilität und Flexibilität für einen Balance-Body zu erzielen, um Verletzungen vorzubeugen und seinen Körper in schonender Weise zu trainieren für mehr Leistung und Ausdauer.

Ob Golfer, Tennisspieler, Schwimmer, Marathonläufer, Bergsteiger, Ski-Snowboardfahrer, Radsportler, als Freizeitsportler oder Leistungssportler-jeder wird in der Leistung profitieren.



## Gyrokinesis

**Dauer 45 & 60 Minuten**

**Fitness & Physiotherapie**

Das gesamte Übungsprogramm findet ohne Geräte statt, sodass diese erlernten Übungen auch Zuhause, am Arbeitsplatz etc. angewendet werden können. Dieses Training ist nicht altersabhängig und eignet sich für jedermann/frau. Man praktiziert auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Es handelt sich um beugende, streckende, spiralförmige Bewegungen, die sanft, systematisch und rhythmisch durchgeführt werden. Die Atmung verbessert sich, Koordination und harmonische, kreisende Bewegungsmuster lösen Verspannungen und bilden Muskelkraft, des Weiteren spielt der Beckenboden mit der Wirbelsäule und Extremitäten eine entscheidende Rolle für die äußere und innere Haltung.



**Kinderturnen** Bothmergymnastik Methode **Dauer 60 Minuten** **Physiotherapie**

Durch Phantasie Reisen und Bewegungsspiele mit bildlichen Vorstellungen werden Kreativität, Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein gefördert, sowie Spaß an Bewegung vermittelt.

**Haltungsschulung für Kinder** Pilates Methode **Dauer 60 Minuten** **Physiotherapie**

Im Focus stehen Körperwahrnehmung unter physiologischen Aspekten, Schulung des Körperbewusstseins und spielerisches Erfahren der Füße. Gruppen für Fuß- und Beinfehlstellungen, sowie der Wirbelsäule / Skoliose, M. Scheuermann, Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, Übergewicht und chronische Schmerzen sind hier gut aufgehoben.

**Beckenbodentraining** Männer / Frauen **Dauer 60 Minuten** **Physiotherapie**

### **Beckenbodengymnastik für Männer**

Beckenbodentraining- Keiner braucht sich zu schämen

Wissenwertes:

Ein gezieltes Beckenbodentraining setzt voraus, das man den Beckenboden findet und spürt, um ihn dann gezielt anspannen zu können, dieses ist für viele Männer schwierig, weil es sich dabei um verborgene Muskeln im Körperinneren handelt. Einige Männer entdecken erst nach einer Prostata Operation, dass sie einen Beckenboden besitzen und nicht nur Frauen.

Beckenbodentraining hilft bei:

- Erektionsstörungen
- Inkontinenz
- Prostatitis
- Nach einer Prostata Operation...

Schlechte Haltung, Übergewicht, schweres Tragen, chronisches Husten, andauerndes pressen beim Stuhlgang / z.B. Verstopfung und viel Sitzen belasten den Beckenboden und kann damit die Beckenbodenmuskulatur schwächen...

Die Beckenbodenmuskulatur unterstützt den Schließmuskel für den After und der Harnröhre.

Der Beckenboden entspannt sich beim Stuhlgang, Urinieren und bei der Erektion.

Es wird ein Home Training zusammengestellt und ein DAILY LIFE CONCEPT erstellt.

Ziel ist es, das optimale Zusammenarbeiten vom

- Zwerchfell
- Tiefe Bauchmuskeln
- Beckenboden
- Tiefer Rückenmuskel zu erzielen.
- Ein gezieltes Beckenbodentraining setzt voraus, das man den Beckenboden findet und spürt, um ihn dann gezielt anspannen zu können

Schwangerschaften und Mehrlingsgeburten, Schlechte Haltung, Übergewicht, schweres Tragen, chronisches Husten, andauerndes pressen beim Stuhlgang / z.B. Verstopfung und viel Sitzen belasten den Beckenboden und kann damit die Beckenbodenmuskulatur schwächen...

Es wird ein Home Training zusammengestellt und ein DAILY LIFE CONCEPT erstellt.



### **Wussten Sie schon**

Da jede Sportart verschiedene Muskelgruppen beansprucht, ist es notwendig zu wissen, welche Muskelschlingen wie und wann beansprucht werden. Hieraus ergibt sich, welche Muskeln sollten gedehnt und welche gekräftigt werden, um den Körper im Gleichgewicht zu behalten.

z.B. Radfahren:

-Da Radfahren hauptsächlich den Quadriceps beansprucht, ist es wichtig die Hamstrings zu bearbeiten und die Inneren sowie die äußeren Oberschenkelmuskeln zu kräftigen, damit die Beine stabilisiert werden und die Ausrichtung –zwischen Hüftgelenk, Kniegelenk und mit den Sprunggelenk in optimaler Längsachse verlaufen.

-Der Oberkörper benötigt auch ein Spezielles Training, damit man Rückenschmerzen, Kyphose ( Rundrücken), Nackenverspannungen und Ellenbogen sowie Handgelenksüberbeanspruchungen vorbeugen kann und somit Gewährleistet eine optimale Körperhaltung während und nach dem

Radfahren.

-Durch mehr Flexibilität des Unteren Rückens und der Hamstrings resultiert eine besser ausgerichtete Körperhaltung auf dem Fahrrad.

Da die Atmung auch eine entscheidende Rolle spielt beim Sport, wird immer darauf geachtet beim Training- wann benutzt man am besten die Einatmung und wann die Ausatmung. Ein Fitness Screening wird immer als erstes durchgeführt, da jeder Sportler individuell ist und es können Abweichungen im Trainingsplan sich ergeben, trotz gleicher Sportart

### **Pilates für Teens - Sport**

Ziel ist eine gesunde Körper- Haltung mit Stabilität und Mobilität während des unregelmäßigen Wachstums in der Teenagerzeit zu gewährleisten, mit BODY & MIND im Einklang. Auch die Ernährung spielt hier eine große Rolle.

Der Wachstumsprozess beginnt im Alter von 11 bis 14 Jahren ( Mädchen manchmal etwas früher und Jungen später) und kann bis zu 18 bis 24 Monaten andauern. Einige wachsen langsamer und bemerken somit keine großen Veränderungen, aber wiederum können Teens auch so schnell wachsen bis 1 cm oder mehr im Monat. Dieses kann im Leistungssport Folgen mit sich bringen. Verletzungsgefahr und Seelisches Ungleichgewicht, da die Muskulatur sich ständig dem Knochenwachstum anpassen muss. Daraus kann besonders Instabilität und Hypomobilität auftreten. Da auch noch Zusätzlich die Hormone ins Schwanken kommen, ist es wichtig für Eltern, Trainern, Sportlehrern und Therapeuten den Teenager so gut wie möglich Physisch wie auch Psychisch den Emotionalen Auswirkungen- wie Frust nicht mehr die Leistung wie vor einigen Wochen oder Tagen zu vollbringen, entgegenzuwirken.

Wichtig ist dem Teenager bewusst zu machen, dass die Wachstumsphase eine zeitliche Begrenzung hat und nicht Lebenslang anhält.

Technik:

-Assessment mit nachfolgender Zielsetzung

-Kurze Anatomie Erklärung

-Übungen zur Erhaltung der Stabilität, Flexibilität und Ausdauer

-Übungen für Daheim, vor und nach dem Sport

-Rücksprache mit Eltern, Trainern