

ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND



WIR LIEBEN BEWEGUNG



WARUM IST BEWEGUNG GESUND?

Fit durch den Sommer!

UNSERE LIEBLINGS-SPORTARTEN

„Was dich nicht umbringt, macht dich stärker“

NEWS

Infrarotsauna und Eisbecken

Neue Kursreihe
„Living Mindfulness“

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

gemäß unserem Leitspruch: **LEBEN IST BEWEGUNG**



möchten wir diese Ausgabe nutzen und Ihnen nicht nur einen Einblick in die Bewegungsempfehlungen der WHO geben, sondern auch unsere Lieblingssportarten vorstellen. Außerdem haben wir ein paar neue Geräte, die darauf warten, von Ihnen ausprobiert zu werden.

UND: ab jetzt finden Sie auf der letzten Seite immer zwei Übungskarten zum Ausschneiden und sammeln. Aber lesen Sie selbst.

Viel Spaß mit der neuen Ausgabe wünscht
Das Ativo Team

WARUM IST BEWEGUNG GESUND?

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat klare Empfehlungen zur körperlichen Aktivität veröffentlicht, die auf umfangreicher Forschung und wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Die Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität sind vielfältig und reichen von der Verbesserung der körperlichen Fitness bis zur Vorbeugung chronischer Krankheiten. Hier sind einige der wichtigsten Gründe, warum Bewegung für unsere Gesundheit unerlässlich ist:

1. Herz-Kreislauf-Gesundheit: Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung. Durch regelmäßiges Training wird das Risiko von Herzkrankheiten, Schlaganfällen und Bluthochdruck reduziert.

2. Gewichtskontrolle: Körperliche Aktivität spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts. Durch Bewegung verbrennen wir Kalorien, fördern den Muskelaufbau und halten unseren Stoffwechsel aufrecht.

3. Muskelaufbau und Knochengesundheit: Bewegung trägt zur Stärkung der Muskeln und Knochen bei. Es hilft, die Muskelmasse zu erhalten und Osteoporose, eine Erkrankung, die mit dem Abbau von Knochengewebe einhergeht, vorzubeugen.

4. Verbesserung der geistigen Gesundheit: Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die geistige Gesundheit aus. Sie kann Stress abbauen, die Stimmung verbessern und sogar Symptome von Depressionen und Angstzuständen lindern.

5. Vorbeugung chronischer Krankheiten: Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität das Risiko für bestimmte chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, bestimmte Krebsarten und einige Formen von Demenz verringern kann.

DOCH WIE VIEL BEWEGUNG IST DENN NUN WIRKLICH EMPFOHLEN?

Die WHO gibt hier klare Richtlinien, die sie in der nachstehenden Tabelle finden können. Hier wird meist von der mäßigen aeroben Intensität gesprochen. Diese bezieht sich auf körperliche Aktivitäten, bei denen das Herz-Kreislauf-System angeregt wird und eine moderate Anstrengung erforderlich ist. Während dieser Aktivitäten erhöht sich die Herzfrequenz und die Atmung wird schneller. Man sollte jedoch noch in der Lage sein, währenddessen zu sprechen, ohne außer Atem zu geraten. Es handelt sich um Bewegungen, die den Körper aktivieren und Energie

verbrauchen, ohne jedoch zu extremer Anstrengung oder Überforderung zu führen. Beispielhafte Aktivitäten sind hier schnelles Gehen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen und Wandern. Die Intensität einer Aktivität kann subjektiv sein und von Person zu Person unterschiedlich empfunden werden. Ein allgemeiner Richtwert für mäßig intensive Aktivität ist jedoch eine Herzfrequenz von 50-70% der maximalen Herzfrequenz. Doch so oder so hilft uns jede Art von Aktivität einen gesunden Weg einzuschlagen. Dabei weiß jeder von uns, dass das nicht immer einfach ist. Doch für einen Anfang hilft Ihnen vielleicht das Zitat des Sportpsychologen Hans-Dieter-Hermann, der sagte: „Setzen Sie sich kleine Ziele. Seien Sie stolz auf sich, dass Sie überhaupt losgelaufen sind. Erwarten Sie nicht so viel. So verbinden Sie das Training mit einem positiven Gefühl und sind für das nächste Mal motiviert.“

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN DER WHO

	Kinder und Jugendliche zwischen 5-17 Jahren	Erwachsene im Alter von 18-64 Jahre	Erwachsene über 65 Jahre	Alle Schwangeren und postpartalen Frauen ohne Kontraindikationen
PRO WOCHE	Im durchschnitt täglich 60 min. mäßige bis starke meist aerobe körperliche Aktivität	150-300 min. mäßige intensive aerobe Aktivität oder mind. 75-100 min. intensive aerobe körperliche Aktivität	150-300 min. mäßige intensive aerobe Aktivität oder mind. 75-100 min. intensive aerobe körperliche Aktivität	Mind. 150 min. sportliche Betätigung mit mäßiger Intensität
ZUSÄTZLICH	Mind. 3 Tage die Woche intensive aerobe Aktivitäten	Mind. an 2 Tagen der Woche muskelstärkende Aktivitäten mit mäßiger oder höherer Aktivität, die alle wichtigen Muskelgruppen mit einbezieht	Mind. an drei Tagen der Woche Durchführung eines abwechslungsreichen Trainings mit dem Schwerpunkt auf funktionellem Gleichgewichts- und Krafttraining bei mittlerer oder höherer Intensität, um die funktionelle Leistungsfähigkeit zu verbessern und stürzen vorzubeugen.	Eine Vielzahl von aeroben und muskelstärkenden Aktivitäten sollte mit einbezogen werden.



Allgemein sollte für Alle die Zeit im Sitzen begrenzt werden. Um die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von viel sitzender Tätigkeit zu verringern, sollten alle Erwachsenen und älteren Erwachsenen anstreben, sich mehr als die empfohlenen Mengen an mäßiger bis intensiver körperlicher Betätigung zu bewegen. Ein Ersatz der sitzenden Tätigkeit durch körperliche Aktivität jeglicher Intensität, bringt gesundheitliche Vorteile mit sich.

UNSERE LIEBLINGS- SPORTARTEN



FITNESS

Was ist das?

Eine gute körperliche Verfassung wird durch das Wort Fitness beschrieben. Erlangt werden kann diese durch regelmäßiges Training unterschiedlicher Art. Hierzu zählt unter anderem jede Art von Krafttraining oder Ausdauertraining, welche beispielsweise in einem Fitnessstudio ausgeführt werden kann.

Alleine der Bereich Krafttraining kann in verschiedene Sportarten aufgeteilt werden wie zum Beispiel Bodybuilding, Crossfit, Olympisches Gewichtheben oder Powerlifting (Kraftdreikampf). Im Ausdauerbereich gibt es ebenfalls viele verschiedene Sportarten, um diese Form von Fitness zu trainieren (z.B. Schwimmen oder Laufen).

Zu Problemen oder Schwachstellen kann es kommen, wenn man Übungen nicht adäquat ausführt oder nicht genügend Pausen zur Regeneration eingehalten werden. Zu seltenes Training führt häufig nicht zu den Ergebnissen, die man sich erhofft. Deshalb ist es wichtig, die für sich richtige Mitte, sowohl bei der Frequenz, als auch der Intensität zu finden. Insgesamt verhält es sich aber so, dass vernünftiges Training jeglicher Art bei fast allen Problemen oder Schwachstellen helfen kann.

Gut zu wissen: Fitness ist nicht ortsgebunden. Wenn man nicht gerne in Fitnessstudios geht kann man viele Formen von Fitnessstraining auch an anderen Orten machen!

FITNESSKURSE AM BEISPIEL: BODYFITKURS

Der Bodyfitkurs ist ein abwechslungsreicher Sport in einer kleinen Gruppe, der die Teilnehmer fit für den Alltag machen soll. Es gibt eine Kursleiterin oder einen Kursleiter, der das jeweils wechselnde Programm anleitet, immer für Fragen zur Verfügung steht und die Übungen auf jeden Teilnehmer anpassen kann. In Form von Zirkeltraining, HIIT (Hochintensives Intervall Training), Frontalunterricht, spielerischen Einheiten usw. werden verschiedene Ziele in dem Kurs verfolgt. Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt, die Haltung verbessert, das Herzkreislaufsystem trainiert, Gesäß, Beine und Bauch werden gestrafft, es werden Prophylaxen abgedeckt (zum Beispiel in Bezug auf eine Beckenbodenschwäche), die Koordination wird geschult, und noch vieles mehr.

Dadurch, dass das abwechslungsreiche Training viele Gebiete abdeckt besteht die Gefahr, dass die Trainingsreize insgesamt zu gering sind und die Abstände zur nächsten Einheit in der das gleiche Ziel verfolgt wird, viel zu groß sind. Erst recht, wenn der Kurs nur einmal die Woche stattfindet. Deshalb ist es so wichtig, dass die Teilnehmer Übungen aus dem angeleiteten Kurs mit nach Hause nehmen.

Gut zu wissen:

Auch wir bieten in der Praxis Montags und Mittwochs Bodyfitkurse an. Wenn ihr Interesse oder Fragen dazu habt, meldet euch gerne bei uns. Generell kann erstmal jeder teilnehmen, der Spaß an Bewegung hat und gerne auch mal Muskelkater hat

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das sich durch gezielte Atmung und Ansteuerung der Tiefenmuskulatur auszeichnet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Pilates hat 6 Grundprinzipien, die aus Bewegungsfluss, Atmung, Zentrierung, Präzision, Kontrolle und Konzentration bestehen.

Joseph Hubertus Pilates, als Kind häufig krank, war fasziniert von Sport. Besonders fasziniert war er davon, dass man durch Konzentration die korrekte Bewegungskontrolle steuern und andersherum durch die Kontrolle des Körpers den Geist beeinflussen konnte. Der Ursprung des ganzheitlichen Trainings entstand dann, als J.H.Pilates im Laufe des ersten Weltkriegs in Kriegsgefangenschaft geriet, wo er anderen Kriegsverletzten bei der Rehabilitation half.

Pilates dient der Ganzkörperkräftigung ohne Belastung der Gelenke, Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Konzentration, Reduktion von Stress und vieles mehr. Pilates ist durch über 500 Grundübungen sehr abwechslungsreich und kann durch das gezielte Einsetzen von Klein-geräten weiter variiert werden.



Natürlich können bei falscher Ausführung von Übungen Probleme entstehen, jedoch bietet Pilates immer auch Ausweichübungen an, die mit ihrer einfacheren Ausführung keine Probleme darstellen sollten. Hier gilt also: immer auf den eigenen Körper hören und bei Zweifeln aufhören oder Rat einholen. Übungen sollten grundsätzlich keine Schmerzen verursachen.

Gut zu wissen: Neben dem Pilates Kurs Mittwochs abends, bietet Karina auch dieses Jahr wieder Outdoor Pilates an. Der Kurs findet immer Samstags von 10:00-11:00 Uhr statt. Anmelden könnt ihr euch dafür über momoyoga.com/ativo.

YOGA

Yoga ist eine indische Lehre, die vor tausenden von Jahren entstanden ist und in der es darum geht Körper und Geist zu vereinen. Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit von „yui“=zusammenbinden, anspannen, anschirren.

Yoga wirkt sich nicht nur positiv auf die Beweglichkeit, Balance und Kraft (insbesondere der Stütz Muskulatur) aus, sondern wirkt, kombiniert mit Meditation und Entspannung, auch positiv bei Stress, und stressgesteuerten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen (z.B. Migräne).

Es gibt viele unterschiedliche Stile von Yoga, wie zum Beispiel Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Bikram Yoga, Iyengar Yoga, Yin Yoga und natürlich die älteste Yogarichtung: Hatha Yoga. Manche Stile bestehen eher aus fließenden Bewegungen, bei anderen liegt der Fokus auf der Statik und längerem Halten.

Natürlich muss man auch beim Yoga vorsichtig sein, denn bei falscher Praxis, insbesondere ohne die richtige Anleitung, können hier Fehler gemacht werden, die zu körperlichen Problemen führen können. Wichtig ist immer auf seinen Körper zu hören und achtsam zu sein.

Bekannte deutsche Yogis: Dr. phil. Patrick Broome, Yogalehrer der deutschen Fußball Nationalmannschaft, Mady Morrison, Yoga-Influencerin

Gut zu wissen: Viele Yogakurse werden von den Krankenkassen unterstützt.



LAUFEN

Laufen, auch Jogging (englisch jog, trotten) genannt, stellt eine Form des Dauerlaufs dar. Sie ist für alle geeignet, die ihre Grundkondition oder Ausdauer durch Walking oder Spaziergänge schon trainiert haben.

Heutzutage, wo Arbeit in vielen Berufen Dauersitzen bedeutet, ist das Laufen zum Ausgleichssport geworden. Viele Läuferinnen und Läufer joggen, um ihren Kopf zu befreien, ihre Fitness zu steigern oder um abzunehmen. Regelmäßiges Laufen verbrennt circa 30% mehr Kalorien als durchschnittlich schnelles Gehen auf derselben Distanz. Eine Erhöhung der Laufgeschwindigkeit hingegen führt nur zu einem minimalen Anstieg der verbrannten Kalorien. Beim Dauerlauf bewegt sich der Läufer möglichst lange in einem Tempo, welches ihn nie völlig außer Atem bringt. Man kann in drei Dauerlaufstufen unterscheiden, vom langsamen Dauerlauf, bei dem man gar nicht außer Atem kommt (aerob), bis zum zügigen bzw. schnellen Dauerlauf, bei dem man mit der Atmung in eine Sauerstoffschuld kommt (anaerob). Einsteiger überfordern ihren Körper oft, indem sie sich unrealistische Ziele setzen, was das Tempo oder die Laufstrecke angeht. Muskeln und Herz-Kreislauf-System müssen sich erst an die neue Belastung gewöhnen. Darum sollten angehende Läuferinnen und Läufer ihre ersten Trainingseinheiten in Intervalle unterteilen und ihrem Körper dazwischen genügend Regenerations- und Anpassungszeit geben. Es eignen sich zum Beispiel 2 Minuten Intervalle, bei denen sich zwei Minuten langsames Laufen mit zwei Minuten Gehen abwechseln.

RADFAHREN

Ein Fahrrad ist ein Allrounder. Es kann flexibel zur Arbeit, als längere Radtour oder zum Profisport genutzt werden. Beim Treten in die Pedale gebraucht der Körper verschiedene Muskelgruppen. Bein Vorder- und -rückseiten werden hierbei am meisten beansprucht. Zusätzliche herrscht eine gute Stützaktivität des Oberkörpers über die Arme.

Es gibt viele Fahrradarten. Wichtig ist zu überlegen, wofür das Fahrrad gebraucht wird, insbesondere für welchen Untergrund. Von Citybike, Trekkingrad, Rennrad, Gravelbike über E-bike gibt es für jeden das passende Fahrzeug auf zwei Rädern. Eine angemessene Sitzposition ist sehr wichtig. Am besten direkt vom Profi einstellen lassen. Ansonsten kann es schnell zum Einschlafen der Hände, zur fehlenden Aufrichtung oder zu Schmerzen in den Knien kommen.

Bekannte Vorbilder aus dem Radsport sind: Eddy Merckx, Lance Armstrong oder die Para-Radsportlerin Denise Schindler. Für finanzielle Unterstützung sorgen z.B. Jobrad, Jobbike, mein Dienstrad oder das Land NRW für ein Lastenfahrrad. Toll beim Fahrradfahren ist, dass damit ganz einfach Bewegung in den Alltag integriert werden kann.



SCHWIMMEN

Schwimmen ist eine Sportart, bei der man sich im Wasser fortbewegt. Dabei kann man verschiedene Techniken anwenden, um voranzukommen, wie beispielsweise Kraulen, Brustschwimmen oder Rückenschwimmen.



Schwimmen ist eine sehr gesunde Sportart, da sie sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur stärkt. Vorteile ergeben sich besonders für Menschen mit Gelenkproblemen oder Übergewicht, da durch das Wasser die Gelenke um bis zu 90% weniger belastet werden. Zudem lässt sich Schwimmen zum Stressabbau nutzen.

Es gibt verschiedene Schwimmstile, die sich in der Bewegungsabfolge der Arme und Beine unterscheiden. Die bekanntesten Techniken sind Kraulschwimmen, Brustschwimmen, Rückenschwimmen und Schmetterlingsschwimmen. Daneben gibt es auch noch das Synchronschwimmen, das Wasserspringen und das Wasserballspiel als weitere Schwimmdisziplinen.

Schwimmen kann bei unsachgemäßer Ausübung zu Problemen führen. Durch falsche Technik und fehlende Übung kommt es zu schneller Ermüdung und/oder Überlastung. Außerdem kann Schwimmen in tiefen Gewässern oder bei schlechten Sichtverhältnissen auch mit Gefahren wie Strömungen oder Strudeln verbunden sein. Man neigt dazu sich zu überschätzen!

Sportliche Vorbilder in Deutschland sind Franziska van Almsick, Michael Groß oder Paul Biedermann, die alle mehrere Medaillen bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften gewonnen haben.

Fun Fact:

Schwimmen zwei Igel durchs Meer. Sagt der eine: „Ich glaube, dass mit dem Schlauchboot war doch keine so gute Idee.“

TRIATHLON

Schwimmen, Radfahren, Laufen – das sind die drei Sportarten, die beim Triathlon nacheinander absolviert werden. Je nach Veranstaltung wird beispielweise zwischen Sprint- (500 m - 20 km - 5 km) und Ironman-Distanz (3,8 km - 180 km - 42,2 km) unterschieden. Der berühmteste und anspruchsvollste Triathlon über die Ironman-Distanz findet jährlich im Herbst auf Hawaii statt. Für alle die nicht das Extreme suchen, sind auch lokale Veranstaltungen eine tolle sportliche Herausforderung. Viele Veranstalter bieten oftmals auch einen Schnupper-Triathlon mit geringen Distanzen an. Auch ein besonderes Fahrrad ist dafür nicht erforderlich. Ideal für den Einstieg! Triathlon bietet als Ausdauersport eine ganzheitliche Aktivierung: Während beim Schwimm(-training) unterschiedliche Muskelgruppen und auch der Rumpf trainiert werden, geht es beim Radfahren und Laufen vor allem um die Beinmuskulatur. Zudem wird im besonderen Maße das Herz-Kreislauf-System angeregt, was sich positiv auf die allgemeine Fitness auswirkt. Wie auch beim Laufen und



Radfahren, kann es durch die lange einseitige Belastung zu Überlastungssyndromen wie zum Beispiel einer Achillodynie kommen. Des Weiteren besteht bei TriathletInnen oft die Gefahr des Übertrainings, wodurch es zu Schlafstörungen, einer erhöhten Infektanfälligkeit oder allgemeiner Müdigkeit kommen kann.

WICHTIG: Anfänger sollten vor dem Trainingsstart in jedem Fall einen sportlichen Check-Up und eine Trainingsberatung mitmachen.

INSPIRIEREND: Im Oktober 2022 absolvierte Chris Nikic aus den USA als erster Mensch mit Down-Syndrom den Ironman auf Hawaii (16:31:27 Stunden).

Gut zu wissen: Wer besonders im Frühjahr und Herbst das Wasser scheut, kann auch einen Duathlon (Laufen - Radfahren - Laufen) ausprobieren.

KANU

Kanu ist ein Bootssport, bei dem man sich mit einem Schlauchboot, StandUpPaddle (SUP), Kajak oder einem Kanadier auf Gewässern (Fluss, See, Meer) fortbewegt.



Im Kajak sitzt man und hält ein Doppelpaddel in den Händen und als Pendant kniet man im Kanadier und bewegt sich mit einem Stechpaddel fort. Beim SUP steht man und benötigt ein Stechpaddel und im Schlauchboot sitzt man und kann beide Paddelformen nutzen. Bei diesem Sport wird Gleichgewicht, Ausdauer sowie Kraft benötigt und trainiert. Wenn man Wettkämpfe bestreiten will, dann ist auch noch Schnellkraft gefragt. Durch die ständige Rotation in der Wirbelsäule werden besonders der Rücken und die Schulter-Nackengegend beansprucht. Und man ist in der Natur! Doch auch hier können natürlich bei Überbelastung oder Fehlbeanspruchung Probleme entstehen. Durch das längere Sitzen können Verkürzungen in den Hüftbeugern bzw. in den Hüftgelenken vorkommen und durch die Beanspruchung des Schultergürtels bei starken Strömungen(Wildwasser) Sub- oder Luxationen der Schulter entstehen.

ES GIBT UNTERSCHIEDLICHE FORMEN WIE:

Kanu-Rennsport, Kanu-Slalom, Kanu-Wildwasser Rennsport, Kanu-Polo, Kanu-Touring, SUP, Kanu-Freestyle, Kanu-Drachenboot, Küstenpaddeln, Kanu-Marathon, Rafting und Kanu Segeln.

Ein sportliches Vorbild für den Kanu-Sport ist Birgit Fischer.

Gut zu wissen:

In dem schönen Stadtteil Düsseldorf Hamm befinden sich gleich 2 Vereine: KCD (Jugend, Wildwasser und Wettkampfgruppe), DPG (Kanu Wandern, Schnupperpaddeln) Gewässer: Rhein, Erft und umliegende Flüsse bzw. Seen.

REITEN

Das Reiten auf Pferden gibt es schon seit vielen Tausenden von Jahren. Wo Pferde früher als Fortbewegungsmittel unumgänglich waren, gestalten wir mit ihnen heute unser Hobby oder finden sie im großen Sport.

Reiten ist ein Ganzkörper-Workout bei dem neben der Kraft allerdings hauptsächlich feinste Koordination und Reaktion gefragt sind. Zudem ist eine gute positive Körperspannung nötig und die Fähigkeit sich psychisch und physisch mit dem Partner Pferd zu beschäftigen.

Der Reitsport ist vielfältig, es gibt die großen bekannten Disziplinen wie Dressur, Springen, Vielseitigkeit und Voltigieren, sowie auch das hier in Deutschland weniger bekannte Western-Reiten oder die Working Equitation.

Beim Reiten ist Vorsicht geboten! Wir müssen immer im Hinterkopf behalten, dass wir es mit Fluchttieren zu tun haben, die im Notfall eher wegrennen als bei uns zu bleiben. Es gilt: bevor man aufs Pferd steigt eine gute Recherche zu betreiben wo man dies tut und ob das ausgewählte Tier eine gute und solide Ausbildung genossen hat. Man selbst sollte körperlich fit sein und sich gut einschätzen können.

Bekannte deutsche Reiterinnen: Jessica von Bredow-Werndl, Olympia Siegerin Dressur in Tokio 2021; Ingrid Klimke, Vielseitigkeitsreiterin der absoluten Spitzenklasse ebenfalls zweifache Olympiasiegerin und mehrfache Welt- und Europameisterin

Gut zu wissen: Die Reittherapie wird noch immer vielerorts angeboten und hilft bei vielen Krankheitsbildern, auch wenn es von der Krankenkasse leider nicht mehr unterstützt wird.



GALILEO-TRAINING

Seit Mitte Mai haben wir ein Galileo Standgerät in unserer Praxis. Es handelt sich dabei um eine Vibrationsplattform, die aufgrund ihrer seitenalternierenden Bewegungsform, wie eine Wippe funktioniert. Die schnelle Wipp-Bewegung der Therapieplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens genau wie beim Gehen, nur mit einer höheren Frequenz. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 10 Hertz nicht willentlich, sondern reflexgesteuert, wodurch die Muskulatur in Beinen, Bauch und Rücken bis hinauf in den Rumpf aktiviert wird. Die Vibrationen, die durch die Galileo Therapieplattform erzeugt werden, können in Amplitude und Frequenz unabhängig vom Körpergewicht verändert werden.

Das Galileo Standgerät kann aber nicht nur zur Verbesserung der Muskulatur, sondern auch zur Verbesserung der Koordination, Verbesserung der Knochenfestigkeit, Verbesserung der Durchblutung, sowie zur Schmerz- und Stressreduktion genutzt werden.

Besonders ist, dass ihr das Gerät nicht nur in der Therapie, sondern auch selbstständig nutzen könnt. Bei Interesse fragt doch einfach mal bei uns nach. Wir freuen uns!



REGENERATION IN DER INFRAROTSAUNA ODER DEM EISBECKEN

Außerdem habt ihr die Möglichkeit bei uns eine Infrarotbox oder ein Eisbecken zu nutzen. Die Wärme einer Infrarotsauna wirkt sich positiv auf das körperliche und mentale Wohlbefinden aus. Sie hilft dabei, Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Dies kann besonders hilfreich sein, um stressbedingte Symptome wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen zu lindern.

Die Infrarotstrahlen dringen tief in die Haut ein und erhöhen die Durchblutung. Dies kann zur Entgiftung des Körpers beitragen und die Heilung von Verletzungen oder Muskelverspannungen unterstützen. Das Eisbecken hingegen, bekannt als Kryotherapie, kann entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Außerdem kann es zur Erholung und Muskelregeneration genutzt werden, sowie zur Stimmungs- und Energieverbesserung, da durch das Eintauchen in kaltes Wasser die Freisetzung von Endorphinen stimuliert werden kann. Eisbäder können außerdem dazu beitragen das Immunsystem zu stärken.

NEWS

NEUE KURSREIHE „LIVING MINDFULNESS“

MEIN NAME: Mell Baron

MEIN ALTER: 38 Jahre

AUS(BILDUNG)EN: Wirtschaftspsychologin B.A.,
Stressmanagement Trainerin, Achtsamkeitslehrerin,
Life Coach

AKTUELLE TÄTIGKEIT: Selbstständig als Coach für
achtsame Stressbewältigung + Kursleiterin für den
Kurs "Living Mindfulness"



DAS SAGEN MEINE KLIENT*INNEN ÜBER MICH: Mell ist eine wunderbare und inspirierende Persönlichkeit. Mit ihrer positiven Energie, ihrer Geduld und ihrem Wissen ist sie der perfekte Coach. Bei ihrem Achtsamkeitskurs konnte ich viel mitnehmen. Unter anderem habe ich gelernt, mich besser zu konzentrieren, zu reflektieren, mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und mir öfter eine Pause zu gönnen.

WAS ICH MACHE, WENN ICH NICHT ARBEITE: Yoga, Meditieren, Makramee, Reisen

ÜBER MEINEN ACHTSAMKEITSKURS "LIVING MINDFULNESS":

Im Living Mindfulness Kurs lernst du in 8 Wochen, Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren und damit Stress zu reduzieren. Achtsamkeit hilft dir, gedanklich zur Ruhe zu kommen und dir weniger Sorgen zu machen. Du lernst Herausforderungen mit Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Du verbesserst deine Selbstwahrnehmung und nimmst deine Umwelt bewusster wahr. Du lernst, bewusster Entscheidungen zu treffen und mit mehr Selbstvertrauen, Energie und Freude durch dein Leben zu gehen.

Der Kurs besteht aus 8 Terminen à 60 Minuten und wird Donnerstags um 19.15 Uhr stattfinden. Geplante Termine für die nächsten beiden Kursreihen:

> **SOMMERKURS:** 10.08. - 28.09.2023

> **HERBSTKURS:** 12.10. - 30.11.2023

HIER KANNST DU MEHR ÜBER MICH ERFAHREN: WWW.SLOWANDGROW.DE

ZIEL: KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR



1

DURCHFÜHRUNG: Begib dich in Bauchlage, das Gesicht ist nach unten zur Matte gerichtet und die Arme liegen gestreckt über dem Kopf.

Hebe nun deinen linken Arm und dein rechtes Bein ca. 15 cm vom Boden hoch. Halte dies für ca. 2 Sekunden und wechsele danach die Seite.



2

MACHE DIE ÜBUNG 5X AUF JEDER SEITE.

ZIEL: KRÄFTIGUNG DER HALS- UND NACKENMUSKULATUR



1



2

DURCHFÜHRUNG: Leg eine Hand an die Stirn und eine an den Hinterkopf. Achte darauf, dass die Halswirbelsäule schön gerade ist. Spanne nun den Kopf für 5 Sekunden gegen die vordere Hand und danach gegen die hintere Hand. Lege danach die Hände an die Seiten und spanne auch hier abwechselnd für 5 Sekunden gegen.

Achte darauf, dass keine sichtbare Bewegung stattfindet, sondern lediglich Spannung aufgebaut wird.

WIEDERHOLE ALLE RICHTUNGEN 3X.



Stefanie Thiel
Blasiusstraße 7
40221Düsseldorf

Telefon 0211 56690216
info@ativo-physiotherapie.de
www.ativo-physiotherapie.de