

**Quelle** woman in the city. magazine für frauen winterhude & eppendorf  
Dezember 2010  
**Seite** 40  
**Ressort** Health and Body

# DREI TIPPS RUND UM FITNESS UND ERNÄHRUNG

## 1 Fit & gesund mit Physio-Trainer

Möchten Sie gerne mehr Bewegung in Ihr Leben bringen und etwas für Fitness, Figur und Gesundheit tun? Wie wäre es mit einem Personal Trainer, der Sie nicht nur unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen, sondern auch bei körperlichen Beschwerden an Ihrer Seite steht? Bei Physio Eppendorf stehen unsere Physiotherapeuten gern als Personal-Physio-Trainer zur Verfügung. Die Fitness-Profis wissen genau, was gut für Muskulatur und Rücken ist oder wie man effektiv Gewicht reduziert. Unsere Physiotherapeuten betreuen Sie nach dem „personal physio“ Konzept. Dieses Konzept wurde von einem Experten-Team entwickelt, um körperliche Beschwerden zu lindern, und mit einem individuellen Training das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Dafür wird vor Trainingsbeginn in einer ausführlichen Untersuchung Ihre körperliche Konstitution ermittelt und dokumentiert. Anschließend legt der Personal-Physio-Trainer mit Ihnen gemeinsam das Trainingsprogramm fest. Die optimale Kombination aus Zirkel- und Gerätetraining hilft bei Rückenbeschwerden, stärkt Ihre Muskulatur und lässt die Pfunde purzeln. Ihre Fitness-Übungen werden in Abstimmung zwischen den Physiotherapeuten und Fitnesstrainern laufend betreut. Und falls es beim Sport einmal zu Verspannungen oder Verletzungen kommen sollte, sind Sie bei Ihrem Physiotherapeuten in den besten Händen. Starten Sie ab 9,90 Euro pro Woche und ohne Vertragslaufzeit. Buchen Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch unter [www.physio-eppendorf.de](http://www.physio-eppendorf.de)



**Dennis Kluge**

leitet „Physio Eppendorf“, die Praxis für Physiotherapie und Manuelle Therapie  
Robert-Koch-Str. 26 | 20249 Hamburg  
Tel. 040.4658 81  
[www.physio-eppendorf.de](http://www.physio-eppendorf.de)

**Edris Roschangar**

Ist Personal Trainer in Hamburg und arbeitet unter anderem im Fitness First Eppendorf.  
[eroshangar@yahoo.com](mailto:eroshangar@yahoo.com)  
0172.54 33 877



## 2 Frische Luft statt Couchgelümmel

Überall Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Draußen ist es nass, kalt und dunkel. Da lockt die Couch. Bevor ich in diesem Schmuttelwetter krank werde! Doch das ist gar nicht so gut. Die Heizungsluft schwächt nämlich unsere Schleimhäute und macht uns anfälliger für Krankheiten. Nur wer regelmäßig frische Luft tankt, stärkt seine Abwehrkräfte. Und wer ein paar Grundregeln beachtet, der muss keine Angst vor Sport im Freien haben.

- Die richtige Kleidung wählen. Synthetik statt Baumwolle, denn der Schweiß wird so besser nach außen transportiert. Gern ein paar Lagen übereinander tragen und vor allem den Kopf mit einer Mütze warm halten.
- Langsam beginnen, damit sich die Lunge an die kalte Luft gewöhnen kann.
- Nicht überanstrengen, sondern auf den Körper hören. Und noch ein Tipp am Rande: Wer immer wieder mit dem inneren Schweinehund kämpfen muss, sollte sich zum Sport verabreden. Das motiviert und lässt Ausreden gar nicht erst zu.

## 3 Yoga tut schon den Kleinsten gut

Kinder sind vielfachen Stressfaktoren in Kindergarten, Schule und Umwelt ausgesetzt. Yoga hilft ihnen, sich von äußeren Reizen zu lösen und wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, sich zu stabilisieren. In der Praxis ist Yoga für Kinder sehr lebhaft und dynamisch, aber auch sehr kreativ. Die Yoga-Übungen basieren unter anderem auf der Beobachtung und Nachahmung der Umwelt: z.B. Tiere, Natur allgemein, natürliche Abläufe, die Welt um uns. Damit ist Yoga für Kinder ein hervorragendes Spielfeld, auf dem sie lernen, ihren Körper, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen, zu verstehen und einzusetzen. Eine Kinderyoga-Stunde beinhaltet durchaus die bekanntesten Elemente: Körperübungen (Asanas), Entspannung und Meditation. Doch im Gegensatz zu einer „normalen“ Yogastunde ist gutes Entertainment gefragt! Bewegungsspiele, spannende Geschichten, kreative Einladungen zur Entspannung fördern die

Konzentration und stärken das Selbstbewusstsein.

*Atemübung*

Wenn man das rechte Nasenloch zuhält und nur durch das linke atmet, dann beruhigt sich Körper, Geist und Seele!

**Miriam Wessels**

ist Sportwissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin. Weitere Infos zu Kinderyogakursen und zur Ausbildung zum/r Kinderyogalehrer/in unter [www.miriam-wessels.de](http://www.miriam-wessels.de) und [www.kinder-yoga.org](http://www.kinder-yoga.org)

