

## Workouten Sie auch? Bewegung und der Fitness-Boom

Kein Mensch kann sich heute mehr leisten zuzugeben, dass er *nichts* für seine Fitness tut. Alle Welt joggt, bikt (oder beikt?) und workoutet, oder wie die neuen Trends auch immer genannt werden. Man geht nicht mehr spazieren, sondern macht ein power walking, und wer nicht gerade rollerbladet oder skateboardet, der powerslidet mindestens in einem Studio. Wohlbefinden ist wellness, und allerorten werden die Bodies geformt, gestretcht oder gestylt.

Bewegung also überall, und das in einer Zeit, in der *Bewegungsarmut als ein Haupt-Risikofaktor gilt für das Volksübel Nummer 1, die Herz-Kreislaufkrankheiten.*

### Der Bewegungsmensch

Die menschliche Anatomie prädestiniert uns geradezu zur Bewegung: Wir verfügen über einen perfekten *Bewegungsapparat*, wie er so schön heisst. Im Gegensatz zu Gemüse können wir uns fortbewegen, anders als Zaunpfähle können wir uns in alle Richtungen verbiegen, und wir haben ein fabelhaftes Haltungs- und Gleichgewichtssystem, das uns erlaubt, auf unseren mickrigen 200 Quadratcentimetern Fussfläche sowohl auf einem Balken zu balancieren wie auch auf einem Bein zu hüpfen.

Auch unser Herz-Kreislaufsystem ist perfekt auf die wechselnden Belastungen eingerichtet und kann mühelos einen 100 m - Spurt sowie eine 4-stündige Wanderung auf den Titlis verkraften.

### Wie mobil sind wir im Alltag?

Heute heisst Bewegung Mobilität. Und Mobilität bedeutet vor allem *auto-mobil, beruflich mobil* und *geistig mobil* zu sein. Die *körperliche Mobilität* findet entweder gar nicht mehr - oder dann im Übermass statt. Denn was tun wir mit unserem *Bewegungsapparat* während des grössten Teils des Tages?

- Wir sitzen auf unserem Allerwertesten und bewegen allenfalls Hirnzellen und Augen, sowie Hände und Mund, und sonst lassen wir uns vor allem vom Tram, dem Auto oder Töff bewegen.
- Wir machen immerzu die gleichen Bewegungen in der gleichen Körperhaltung und überlasten so die einzelnen Gelenke und Muskeln.
- Wir werden durch einseitige oder schwere körperliche Arbeit beansprucht oder überlastet und führen Arbeiten wie Kinder hochheben oder Harasse schleppen unökonomisch aus.

All dies meist *ohne einen entsprechenden regelmässigen körperlichen Ausgleich*. Selten gehen wir im täglichen Leben länger als 20 Minuten zu Fuss. Normalerweise kommen wir in unserem Alltag nicht ins Schnaufen. Und wenn wir einen Puls von über 150 haben oder ins Schwitzen kommen, liegt der Grund meist nicht in einer körperlichen Leistung, sondern weil wir uns geärgert haben oder im Stress sind ...

## **Das Bedürfnis nach Bewegung**

Die meisten von uns spüren dieses Manko. Im beruflichen oder familiären Alltag aber lässt sich eine regelmässige Bewegung meist nur schlecht integrieren, es sei denn als Yogalehrerin, Förster oder Berufssportler. Bei unserer Lebensweise gilt es als exotisch, eine halbe Stunde zu Fuss zum Einkaufen oder zur Arbeit zu gehen. Ganz abgesehen davon, dass dies im heutigen Verkehr wohl von fraglichem gesundheitlichen Wert wäre ...

Um diesem Bedürfnis nachzugehen, bleibt für die meisten von uns also noch die Freizeit. Und hier haben wir wohl eher die Qual der Wahl, wie eingangs aufgezählt. Vom gesundheitlichen Aspekt her gesehen, sollten wir nicht nur eine *Aktivität wählen, die uns Freude macht*, sondern vor allem auch etwas, *was wir regelmässig ausüben können* und keinen grossen Aufwand braucht.

## **Bewegung in der Gymnastica**

Wir bieten einen Ausgleich an zum bewegungsarmen und „überbewegten“ Alltag. In unseren Kursen führen wir ein Training durch, in welchem wir die Möglichkeiten unseres Bewegungsapparates ausschöpfen, ohne ihn zu überlasten. In unseren **Bodyfit-, Pilates-** und **Aquafit+Fun** Kursen werden Sie Ihre Bewegungsfreude (wieder-) entdecken, auch ohne powersliden. In unserer **Rückengymnastik** bauen wir Ihre Haltung auf und stärken Ihnen den Rücken, auch ohne body-sculpting. Wenn Sie daneben noch gerne biken oder skaten: umso besser!

Geben Sie Ihrem Bewegungsbedürfnis nach und machen Sie mit! Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben und besuchen Sie einen unserer Kurse!

***Finden Sie Ihr Wunschtraining und verabreden Sie mit uns eine kostenlose Probelektion!***

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.gymnastica.ch](http://www.gymnastica.ch). Anfragen und Anmeldungen sind ebenfalls über die Webseite möglich. Wenn Sie lieber telefonieren, finden Sie die Telefonnummern ebenfalls auf der Webseite.