



Joseph Pilates im Alter von 83 Jahren

Pilates und Yoga für Junggebliebene: 60+

Pilates ist eine sanfte Bewegungs- und Gymnastikform, die sich durch langsame und kontrollierte Bewegungen auszeichnet. Aus diesem Grund ist Pilates für viele Senioren geeignet, da die Bewegungen schonend für Muskeln und Gelenke sind und die Gefahr der Überanstrengung oder Überdehnung weitgehend ausgeschlossen ist.

Der Yoga-/Pilateslehrer kann die Übungen bei eventuellen Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen der älteren Menschen anpassen, kann Hilfestellungen leisten oder eine Übung abbrechen, wenn diese die Teilnehmer überfordern. Auch Teilnehmer, die unter **Rheuma, Arthrose oder Hüftproblemen leiden**, können Yoga und Pilates machen. Bei guter Anleitung sind die Übungen sogar dafür geeignet, die Leiden zu lindern. Senioren-Yoga ist im Gegensatz zu anderen Yoga-Kursen sanfter und langsamer.

Pilates stärkt vor allem die tiefliegende Rumpfmuskulatur, was wiederum einen starken und gesunden Rücken fördert. Gerade für Senioren und älteren Menschen ist dies sehr wichtig, da bei vielen älteren Menschen im Alter die Muskeln abbauen und schwinden und sich dadurch Fehlstellungen und eine falsche Körperhaltung bilden können, die wiederum zu starken Schmerzen im Rücken- und Hüftbereich führen können. Pilates kann dem altersbedingten Muskelschwund entgegenwirken und somit die aufrechte natürliche Haltung des Körpers verbessern, Schmerzen lindern oder sogar beseitigen. Pilates für Senioren fördert insgesamt die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke, kann altersbedingtem Muskelschwund vorbeugen, Osteoporose reduzieren, das Immunsystem stärken und die Atemfunktion verbessern.

Unser Vormittagskurs beinhaltet außer den Pilatesübungen auch Elemente der modernen Rückenschule und dem funktionellen Körpertraining. Er fördert gezielt das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Kraft, wodurch die Gefahr von Stürzen und Unfällen deutlich reduziert werden kann. Kleinere Konditionseinheiten bringen den Kreislauf in Schwung, ohne zu überfordern. Wir schulen die Eigenwahrnehmung und bauen mit kleinen Zusatzgeräten (z.B. Theraband, verschiedene Bälle) Kraft und Stabilität für den Alltag auf.

Die meisten Pilates-Übungen und viele Yoga-Übungen werden im Liegen oder Sitzen ausgeführt, sodass sich die körperliche Belastung verringert. Einige Übungen, die sonst im Stehen stattfinden, können auf die Teilnehmer angepasst und stattdessen im Sitzen auf dem Stuhl oder dem Pezziball ausgeführt werden.

Jeder kann nach seinen individuellen Möglichkeiten mitmachen. Schließen Sie neue Kontakte zu Gleichgesinnten und fördern Sie Ihr Wohlbefinden im Alter.

Sollten Sie sich unsicher sein, ob Yoga oder Pilates für Sie geeignet ist, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihren Wunsch. In unseren Kursen können wir aufgrund der kleinen Gruppen gut auf Ihr Störungsbild eingehen, stimmen uns ggf. mit Arzt oder Physiotherapeuten ab und stellen ein optimales Übungsprogramm für Sie zusammen.