

Newsletter III-2025

Stärke(n)

Die Frauen in meiner Klasse seufzen unmerklich. Ich habe begonnen, eine Übungseinheit zu Beginn der Klasse einzubauen, die die Balance und die Kraft stärkt. Aus folgenden Gründen:

Ich merke, wie mein Körper älter wird, sich verändert, sich manchmal wehrt oder streikt, und dass ich ihm mehr Zeit und Aufmerksamkeit geben muss.

So lange ich nur irgendwie kann, bin ich es mir – aber hier vor allem meinen tollen Kursteilnehmerinnen – schuldig, meinen Körper in Schwung zu halten.

Viele «meiner» Frauen sind auch nicht mehr 25. Sie merken durch die konsequente Durchführung der Übungen eine Verbesserung der Balance und Stärkung ihrer Muskulatur.

Wir nennen es «Bluemli mit Stiel» oder «Bluemli mit Hebelwirkung»; es ist eine Erweiterung meiner «Bluemliübung», womit wir alle Basisbewegungen des Orientalischen Tanzes so trainieren, diese bewusst durch die Rumpfmuskulaturen ausführen zu können.

Diese jahrelange Übungssequenz unterstützt mich nun im Pilatestraining und umgekehrt, welches ich versuche, jeden zweiten Tag zu Hause durchzuziehen.

Da die graue Osteoporose-Wolke über mir Platz genommen hat, habe ich mich dazu durchgerungen, ebenfalls zwei Mal die Woche mit Gewichten, sprich mit Kettle Bells, zu arbeiten. Dazu muss ich mich ziemlich überwinden, aber es scheint die Knochen stabiler zu halten – das sagt jedenfalls die Wissenschaft.

Ich empfehle, sich unbedingt für jede Technik eine persönliche Einführung zu leisten, um die Verletzungsgefahr zu verringern und zu erfahren, was jeweils wichtig ist, und worauf jede:r persönlich achten soll.

Tipps von allen Physiotherapeut:innen, die ich kenne - sie vertreten alle die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse:

- Nach dem Training mind. 100 Gramm Protein zu sich nehmen (kann auch Nahrungsergänzung sein)
- Vor dem Zubettgehen 40 Gramm Protein einwerfen, damit sich die Muskeln langsamer abbauen

Hier einige wenige der unzähligen Möglichkeiten, Lektionen übers Internet zu nehmen. Die einen sind «spartanisch», andere machen eher auf Lifestyle inklusive Ernährung etc.

Persönlich gehe ich mit «Move with Nicole» für Pilates und Tanztraining, die als Tänzerin ein bewusstes «Eye Candy» ist – mir geht es jedoch darum, dass ich gute Erklärungen unaufgeregt und ohne unnötigen Kommentare erhalte und die Bewegungen perfekt ausgeführt sind. Leider spricht sie nie über den Beckenboden – ein Muss bei jeder «Core-Anspannung» im Pilates (deshalb halte ich eine persönliche Einführung unumgänglich).

Diese Angebote sind total Geschmackssache: Ausprobieren und schauen, was euch passt.
Meistens gibt es auch Probeabos.

• Move with Nicole	Pilates und Tanztrainings	englisch + spanisch	Gratis Youtube
• Gabi Fastner	Gymnastik / Pilates / Fitness	deutsch	Gratis Youtube
• Lasta	Yoga / Pilates / Lifestyle	englisch	Gratis / Upgrade
• BetterMe	Fitness / Gesundheit / Yoga...	verschiedene	Abo
• AsanaRebel	Fitness / Yoga / Gesundheit	verschiedene	Abo

Was immer wir tun - Hauptsache, wir bleiben in Bewegung.

