

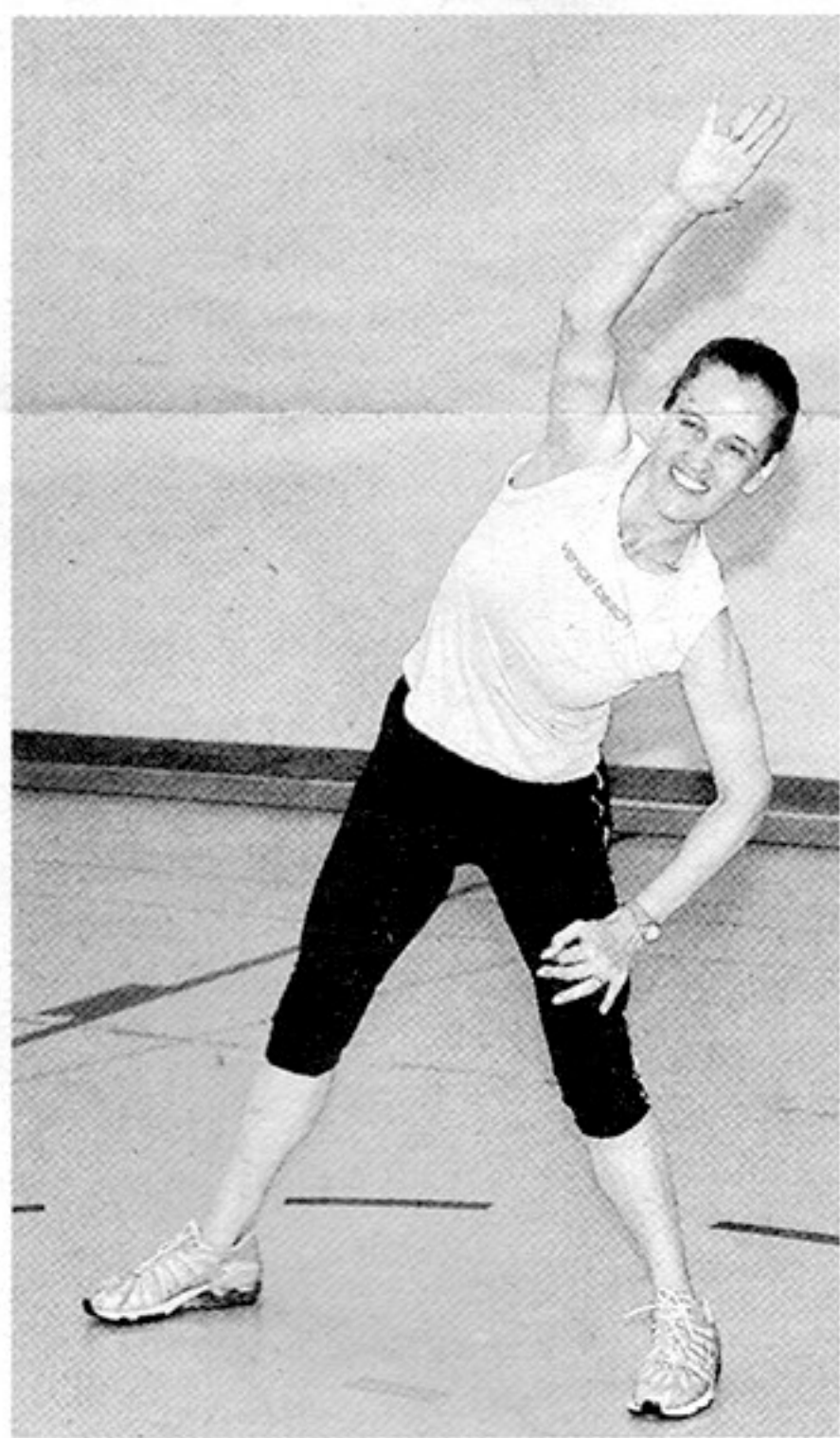
Sport in Niederrad (2. Teil) -

Beweglich und entspannt in jedem Alter

In einer Zeit, in der wir einerseits mit einer Flut von Reizen und Informationen überschüttet werden und sich andererseits der Alltag der Meisten extrem bewegungsarm darstellt, suchen viele Menschen einen Ausgleich. Ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Entspannung fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Aber leichter gesagt als getan! Es fällt nicht jedem leicht, sich nach zehn Stunden Sitzen in Büro und Auto wieder aufzuraffen und in den Verein zu gehen. Dass Sport genau das Richtige ist, merkt man schließlich immer wieder erst danach. Manch anderer ist vielleicht top motiviert, weiß aber gar nicht, welche Sportart für ihn die richtige ist. Im Großen und Ganzen sind zwei Herangehensweisen zu unterscheiden.

Typ A will auspowern, Bewegung und Freude, Schwitzen macht Spaß! Der Kreislauf wird angeregt, die Kondition erhöht und die Muskulatur gestärkt. Wir bewegen uns, weil wir uns dabei lebendig fühlen - gerne auch in der Gruppe: beim Aerobic mit Steps, beim Nordic Walking an der frischen Luft, beim Zumba zu Salsa-Musik oder beim allgemeinen Fitnesstraining.

Typ B möchte konzentrierte Körperarbeit - bei der Rückenschule und Pilates werden Rumpf- und Rückenmuskulatur derart gestärkt, dass andere Bereiche entlastet und Verspannungen gelöst werden können. Die Haltung verbessert sich und Schmerzen kann entgegen gewirkt werden. Beim Yoga und Tai Chi werden über die Körperwahrnehmung die Beweglichkeit, die Atmung und die Körperbeherrschung trainiert. Für diejenigen, bei denen die wohlmeinenden Worte „Du musst dich mal entspannen!“, das Gegenteil bewirkt, ist die Progressive Muskel-



entspannung genau das Richtige. Hier werden Körper und Geist ausgetrickst: durch die gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen, wird letztendlich ein ganzkörperlicher Entspannungszustand herbeigeführt. Welcher Typ man ist, wie wir Freude an Bewegung gewinnen und Ausgleich finden, kann man nur durch ausprobieren herausfinden. Der TVN bietet für jeden eine große Auswahl an Kursen. Beratung und Informationen erhalten Sie in der Sprechstunde, Dienstag 18:30 Uhr, Schwarzwaldstr. 11b, 2.Stock oder Telefon: 0170-9745958 oder unter www.tvniederrad.de.