

Prävention - im Pilgerpfad ein aktiver Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Neues Fachinstitut für bewusste Bewegung und Entspannung in Groß-Umstadt

(js) Für alle, die zeitgemäß mehr Vorbeugen als Nachsorgen wollen, um aktiv Gesundheit und Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen, gibt es nun ein auf individuelle Betreuung zugeschnittenes Fachinstitut für bewusste Bewegung und Entspannung, hier, direkt vor Ort. Ein differenziertes Kursprogramm für Kleingruppen sowie Einzelförderung bieten den Rahmen für eine bewusste ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsbildung.

Brigitte Annemarie Stuckert, die dieses Institut gegründet und zu ihrer Lebensaufgabe gemacht hat, ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin mit verschiedenen Fortbildungen am Berufskolleg Waidenburg, und Diplom-Sozialpädagogin mit Salutogenese-Qualifikation. Sie ist eine starke Persönlichkeit, die sich außerdem auch der Gesundheitsförderung des Deutschen Roten Kreuzes widmet und dort aktiv tätig ist. Brigitte Stuckert erklärt: „Prävention = Vorbeugung, und Vorbeugen ist besser als heilen.“

Mit verschiedener Schwerpunktsetzungen werden in den Kursen physische Gesundheitsressourcen wie Kräftigung, Entspannung, Dehnung, Lockerung, Koordination und Balance gestärkt. Ein Beispiel: Der Beckenboden - die tragende Mitte unseres Körpers - Gesundheitstraining; Der Beckenboden ist ein differenziertes, aufeinander abgestimmtes elastisches Geflecht. Für viele ist er noch ein unbekanntes Körpergebiet. Dabei ist er als Quelle vitaler Energie wie als anatomisch-funktionaler Muskel von großer Relevanz. In den Kursen lernen die Teilnehmer, die Beckenbodenmuskulatur differenziert wahrnehmen und trainieren zu können, erfahren Grundlegendes über Aufbau und Funktion des dreischichtigen Beckenbodens und lernen gezielt, ihn an- und entspannen zu können.

Oder das Gleichgewichtstraining als Maßnahme der Primärprävention für ältere Menschen: 1/3 der über 65 Jahre alten Menschen fallen jedes Jahr mit banalen bis schweren Verletzungsfolgen. Da etwa 95% der Hüftfrakturen aus Stürzen resultieren, ist die Minimierung des Sturzrisikos eine praktische, präventive Methode zur Reduzierung dieser Verletzung. Gleichgewichtstraining verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit, daher steigt der Bedarf und die Nachfrage nach Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts für ältere Menschen.

Ziel ist es, die eigene Handlungskompetenz nachhaltig zu entwickeln. Dies geschieht durch ein ganzheitliches Konzept, welches neben dem praktischen Üben auch die Wahrnehmungsschulung- und Verfeinerung mit einbezieht sowie wichtigste physiologische Kenntnisse laiengerecht vermittelt. Nicht zuletzt wird der Transfer für den Alltag gebildet, um auch im täglichen Leben bewusst Belastungsrisiken wie zum Beispiel Schmerzen durch Fehlhaltungen ausschließen zu können oder auch durch die Vermittlung von Entspannungstechniken außergewöhnlichen Stressbelastungen begegnen, und Kraftquellen erschließen zu können.

Mehr Infos und Anmeldung erhalten Sie von Brigitte Stuckert unter der Telefon-Nummer 06078/75203.