

W I N T E R 2 0 1 5

Physio-Fit e.V.

Newsletter

Standort Mariendorf im Gesundheitszentrum Süd

**Unser neuer
Kursraum!**

**Faszientraining:
Auswirkungen für das Reha- und
Präventionstraining**

Liebe Mitglieder,

wir bekommen ab März/ April 2015 einen weiteren Kursraum dazu. Derzeit laufen die Umbauarbeiten auf Hochtour. Hier bekommt Ihr ein paar Eindrücke über den derzeitigen Stand der Umbauarbeiten. Wir werden Euch dann zeitnah mit einem Sondernewsletter über alle wichtige Neuerungen informieren. Also haltet Augen und Ohren offen.



*Euer
Physio-Fit e.V.*

Das Faszienetz unseres Körpers hat in den letzten Jahren unglaublich an Bedeutung gewonnen, was letztendlich eine Revolution im Rehabilitations- und Präventionstraining auslösen wird. Hat man noch vor wenigen Jahren die Faszien als völlig nutzlos nicht beachtet, so weiß man jetzt, dass ohne ein intaktes Faszienetz eine Heilung gar nicht möglich wäre. Im Gegenteil: Ein spezielles Training der Faszien beschleunigt die Heilung und schützt den Körper erheblich vor Verletzungen.

Natürlich müssen die Muskeln im Rehabilitations- und Präventionsbereich, aber auch im Breiten- sowie im Leistungssport weiter trainiert werden. Möchte man aber das Optimum erzielen, effektiver und vor allem nachhaltiger arbeiten, dann kommt man an einem gezielten Faszientraining nicht vorbei.

Wie Ihr bereits wisst ist ein neuer Kursraum in Planung, somit sind wir in der Lage unsere Kapazitäten zu erhöhen, für dieses Jahr sind angedacht:

- Faszientraining im Kursformat
- Workshops zum Thema Mobilisation der Brustwirbelsäule, sowie Mobilisation der Hüfte (die Workshops sind allerdings kostenpflichtig).

Nähere Infos erhaltet ihr in Kürze!



Neue Trainerin: Berit Damaschke

(ab Februar 2015)

Berit wird Euch ab sofort auf der Trainingsfläche (Di, Mi, Do Vormittag sowie Fr. Nachmittag) sowie in den Kursen am Dienstag ab 11 Uhr mit Rat und Tat zur Seite stehen. Herzlich Willkommen im Team!



Reisebericht der Aktivreise 2014



Ja, es ist bereits eine kleine Weile her, dass unsere kleine, aber sehr lebensfrohe, lustige und aktive Gruppe von Physio-Fit-lern sich zur Aktivreise unseres Vereins aufmachte. Doch wollen wir Euch einen kurzen Bericht geben. Bereits im Vorfeld lief alles sehr entspannt und reibungslos, als es um die Frage der Mitfahrgelegenheiten ging. Es fanden sich schnell ein paar Gleichgesinnte zusammen, die Ihre Reise gemeinsam auf die Insel Rügen antraten.

Nachdem sich jeder in seinem Gemach des 4* Hauses eingerichtet hatte, trafen wir uns im Foyer des Hanseatic Hotel Rügen zu einem kurzen Kennenlernen bzw. großen Wiedersehen, denn die meisten unsere Mitfahrer sind Wiederholungstäter in Bezug auf die Reise.

Mit Superstimmung und viel Elan ging es in die erste Runde Aquafitness. Mit Musik und guter Laune brachte Brigitte die Gruppe zum „Tanzen“. Nachdem nun alle von der Reise und der Aktivität hungrig waren, genossen wir das abendliche Buffet, welches alle Geschmacksrichtungen ansprach.

Um in den jeweiligen Tag frisch und munter zu starten, genossen wir bei der Frühbewegung den Wind, die Sonne, den Nebel, den Regen und auch das kalte Ostseewasser. Täglich freute sich unsere lustige Truppe auf das sehr leckere Frühstück des Hotels - im Grunde genossen wir jeden Tag unseres Aufenthaltes aufs Neue.

Eine ganz besondere Freude bereitete uns nachdem wir uns immer wieder bei der Aquafitness und der Wirbelsäulengymnastik verausgabt hatten- die Fahrt mit dem „RASENDEN ROLAND“, der Kleinbahn auf Rügen, zum Kuchen essen nach Baabe. Im

„Kaffee Klatsch“ versprühten wir bei frisch gebackenem Kuchen und leckerem Kaffee so viel Spaß und Freude, dass wir andere Gäste auf der Terrasse zum Lachen brachten. Wir hatten uns also einen Entspannungstag verdient- der Montag. Nach Morgengymnastik und Wassergymnastik war am Nachmittag genügend Zeit zum Entspannen, Kuchen naschen, Shopping oder Sauna/ Massage. Am Abend geleitet Brigitte uns in eine Tiefenentspannung mit Ihren Klangschalen, Zimbel und dem Gong.

Der Dienstag- unser Abreisetermin- war gekommen. Nach einem Treffen auf der Seebrücke und vieler lieber Abschiedsworte ging es zum letzten Frühstück der Reise, bei dem wir alle auf unsere tolle Reise anstießen. Mit einem weinenden und einem lachenden Auge machten wir unsere Gruppenfotos und verabschiedeten uns herzlichst- denn wir alle wissen, dass wir uns spätestens bei der nächsten Aktivreise wiedersehen werden und uns sehr freuen, wenn wir von „neuen“ oder „alten“ Mitstreitern begleitet werden. Vielen Dank für diese schöne Reise.

Ihr wollt bei der nächsten Aktivreise im kommenden Herbst mitkommen?

Dann beachtet auf die Aushänge und Informationen in unseren Vereinshäusern oder sprecht Brigitte persönlich an.