

Pilates

Im normalen Alltagsgebrauch werden bei den Muskeln – völlig unbewusst – oft nur die oberen Schichten genutzt. Die darunter liegenden Muskeln, auch Tiefenmuskulatur genannt, bleiben demgegenüber ziemlich unbeanspruchst. Na und? Es sind gerade diese tiefer liegenden Muskeln, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen! Wenn diese nicht kräftig genug sind, können sie ihre Funktion nicht wahrnehmen. Dies gilt natürlich vor allem für die Wirbelsäulenmuskulatur.

Die Pilates-Methode kann diese Muskeln kräftigen. Dahinter steckt ein sanftes Ganzkörpertraining, das gezielt diese schwächeren und kleineren Muskelgruppen dehnt und kräftigt, um die großen Muskeln zu unterstützen. Entspannung durch eine bewussteren Atmung sowie eine verbesserte Körperwahrnehmung sind weitere Bestandteile von Pilates. Ebenso werden die Gelenke mobilisiert.

Wer Fehlhaltungen und Haltungsschäden vorbeugen will, ist mit einem Pilates-Kurs deshalb gut beraten. Bei bereits bestehenden Rückenproblemen, die eine rein muskuläre Ursache haben, sind relativ rasche Erfolge möglich. Auch wenn bereits zum Beispiel eine Wirbelsäulenverkrümmung vorliegt, kann durch gezieltes Pilates-Training die Wirbelsäule durch die Kräftigung der Tiefenmuskeln nach der Pilates-Methode entlastet werden; da ist dann natürlich etwas mehr Geduld erforderlich.

Und woher kommt der Name „Pilates“ eigentlich? Joseph Hubert Pilates (1883 – 1967) wurde in Mönchengladbach geboren. Er arbeitete in England als Boxer und trainierte die Beamten von Scotland Yard in Selbstverteidigung. Als Deutscher wurde er zu Beginn des Ersten Weltkriegs interniert. Während der Internierung entwickelte er sein Konzept des ganzheitlichen Körpertrainings. 1923 wanderte er nach New York aus, wo er ein Trainingsstudio eröffnete. In den früheren 60er Jahren zählten viele New Yorker Tänzer zu seiner Kundschaft.

Weitere Informationen zu den Pilates-Übungsstunden erhalten Sie bei den Übungsleiterinnen. Die Kurszeiten und -gebühren entnehmen Sie bitte hier auf der Homepage des RSC. Beachten Sie auch die Hinweise zu den RSC-Kursen am Ende der Sommerferien.

Berichte Freizeit-/Gesundheitssport

[GYMWELT](#)

Was ist GYMWELT?

GYMWELT ist eine Marke der Turnerbünde für die Gymnastik- und Fitnessangebote von Sportvereinen. Die Mitgliedsvereine haben damit die Möglichkeit, ihr Angebot im Breiten- und Gesundheitssport unabhängig prüfen zu lassen, zu verbessern und in der Öffentlichkeit darzustellen. Dies möchte der Renninger Schwimm-Club für sich, seine Mitglieder und die Teilnehmer der Übungsstunden nutzen.

[Weiterlesen ... GYMWELT](#)

[Kursangebot Sturzprophylaxe](#)

Stürze und ihre Folgen

Ältere Menschen haben ein hohes Risiko zu stürzen. Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Viele Stürze haben schlimme Folgen: Jahr für Jahr erleiden mehr als 120.000 ältere Menschen aufgrund eines Sturzes einen Oberschenkelhalsbruch. Mehr als die Hälfte der Menschen sind nach einem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden sogar ständig pflegebedürftig. Doch Vorbeugen ist möglich und wichtig.

[Weiterlesen ... Kursangebot Sturzprophylaxe](#)

[Funktionelles Muskeltraining](#)

Ab etwa dem 30. Lebensjahr verliert der menschliche Körper circa 1 % seiner Muskelmasse im Jahr. Je höher das Alter, umso stärker ist die Abnahme. Der Prozess ist individuell unterschiedlich, aber die Tendenz ist deutlich: Im Laufe des Alters geht es mit den Kräften bergab. Dagegen kann man etwas tun, und zwar mit gezieltem Muskeltraining. Und je früher man damit anfängt, desto besser. Der Kraftraum des RSC-Clubheims ist mit neuen, modernen Kraftgeräten ausgestattet. Damit können alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden. Qualifizierte Übungsleiter überwachen die Übungen und die Benutzung der Geräte. Eine Kursstunde dauert 75 Minuten und findet im Rahmen des RSC-Kurssystems

statt. Am RSC- Kurssystem können auch Nichtmitglieder des RSC (etwas höhere Kursgebühr) teilnehmen.

[Weiterlesen ... Funktionelles Muskeltraining](#)

Rückentraining

Die Kursstunden „Rückentraining“ im RSC sind ein wichtiger Bestandteil des RSC-Gesundheitsprogramms. Alle Übungsleiter dieser Stunden besitzen die Lizenz für Gesundheitssport vom Schwäbischen Turnerbund (STB).

[Weiterlesen ... Rückentraining](#)

Pilates

Im normalen Alltagsgebrauch werden bei den Muskeln – völlig unbewusst – oft nur die oberen Schichten genutzt. Die darunter liegenden Muskeln, auch Tiefenmuskulatur genannt, bleiben demgegenüber ziemlich unbeanspruch. Na und? Es sind gerade diese tiefer liegenden Muskeln, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen! Wenn diese nicht kräftig genug sind, können sie ihre Funktion nicht wahrnehmen. Dies gilt natürlich vor allem für die Wirbelsäulenmuskulatur. Die Pilates-Methode kann diese Muskeln kräftigen.

[Weiterlesen ... Pilates](#)