

## Pilates und Gentle Running®

Körperwahrnehmung – Körpergefühl – Körperkontrolle  
für Läuferinnen und Läufer

♠ **Topaktuell!**

♠ **Brandneu!**

♠ **Nur bei uns!**

- **Die Nutzung der Pilates-Methode ist für jeden Geher und Läufer ein sehr sinnvolles Ergänzungs- und Vorbereitungstraining.**
- **Ausgeklügelte Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.**
- **Komplexes Ganzkörpertraining zur Forderung und Förderung ökonomischer Haltung und Bewegung.**
- **Dynamische Stabilisation des Rückens und der Gelenke.**
- **Vorbeugung und Bewältigung von Rückenschmerzen.**
- **Sanftes Geh- und Laufprogramm für Beginner und Fortgeschrittene.**

Der häufig vernachlässigte und „unerforschte“ Kosmos der Beckenbodenmuskulatur wird in das Trainingsprogramm einbezogen. Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur stellt u. a. auch einen Quell für erfüllte Sexualität und die Prävention von Harn- und Stuhlinkontinenz dar (Das sollte alle interessieren!).

Die aktuell diskutierten Ergebnisse der Gehirnforschung sprechen unbedingt für die gezielte Verbindung von motorischen und geistigen (kognitiven) Trainingselementen. Der weltweit anerkannte Sportmediziner, Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann spricht in diesem Zusammenhang von einem „Schlüssel für gesundes Altern“. Die von uns für Läuferinnen und Läufer weiter entwickelte Pilates-Methode erfüllt diese Kriterien u. a. auch durch die gedankliche und bildhafte Auseinandersetzung mit den ausgewählten Trainingselementen in besonderer Weise.

In unserem Workshop wählen wir aus der Pilates-Methode geeignete Elemente für Läuferinnen und Läufer aus und trainieren mit Ihnen Ihr Übungsprogramm für zu Hause. In der von uns entwickelten Gentle-Running® Methode entführen wir Sie in ein sanftes Geh- und Lauftraining, in dem Sie Ihre Pilates Atem- und Bewegungserfahrungen einfließen lassen können. Die Ausgabe einer schriftlichen Zusammenfassung des Workshops rundet das Angebot ab.

### Die Referenten



**Stephanie Kissing:** Diplom  
Oecotrophologin u.  
Ernährungsberaterin/DGE und nach TCM.  
Schwerpunkte: Ernährung bei Sport,  
Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.  
Zertifizierte Pilates Instruktorin (Polestar);  
Mitglied im Deutschen Pilates Verband e. V..



**Jürgen Wicharz:** Diplom-Sportl.-Sporttherapeut (DVGS).  
Schwerpunkte: Systemisches Betriebliches Gesundheits-  
management; Initiator u. Entwickler der DVGS Rücken-  
schule, DVGS Präventionskonzept für Osteoporose;  
Beratendes Mitglied der Konföderation d. deutschen  
Rückenschulen (KdR) u. d. Osteoporose Arbeitsgruppe  
des Kuratorium für Knochengesundheit e. V.; Leiter und  
Headcoach der Kölner Ausdauer- und Laufschule.  
Zahlreiche Veröffentlichungen: Bücher, Broschüren etc.