

Workshop E

Körperarbeit in den Wechseljahren

Claudia Scholl-Kleinfelder zeigte in ihrem praxisorientierten Workshop ganzheitliche Körperübungen speziell für Kurse in den Wechseljahren.

In den Wechseljahren kommt es zu vielfältigen körperlichen Veränderungen. Mit ganzheitlicher Körperarbeit, die Körper, Geist und Seele anspricht, können die verschiedenen Symptome gelindert und der Entstehung funktioneller Beschwerden vorgebeugt werden.

In ihren Wechseljahreskursen bietet Claudia Scholl-Kleinfelder ein spezielles Bewegungsprogramm an, das Stressabbau und Muskelkräftigung beinhaltet. Die Körperarbeit umfasst Beckenboden-, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik, Entspannungsübungen zur Stressreduktion und Atemarbeit.

Die Teilnehmerinnen des Workshops erhielten eine kurze theoretische Einführung in das Thema. Den größeren Raum nahm dann die praktische Körperarbeit ein. Nach dem Aufwärmteil, der mit einer Gelenklockerungsübung das Herz- / Kreislaufsystem anregte, ging es anschließend um das Thema Osteoporose. Diese Erkrankung wird gerade in Wechseljahreskursen oft thematisiert. Auch hier ist ganzheitliche Körperarbeit präventiv und ergänzend zu einer Therapie als Selbsthilfe geeignet.

Mit Geräten wie dem Fitness-Toner bzw. einem Theraband konnten die Teilnehmerinnen Übungen zur Anregung des Knochenstoffwechsels und der allgemeinen Kräftigung des Körpers kennenlernen.

Als abschließende Entspannungseinheit genossen die Frauen eine Schultermassage als Partnerübung.

Einhellig wurde der Workshop anschließend als gelungen und für die eigene Kursarbeit bereichernd bewertet.

Referentin:

Claudia Scholl-Kleinfelder, GfG-Wechseljahresberaterin®, Bewegungspädagogin, Hünfeld