

"Ich habe Rücken"....

Unter diesem Motto fand am 16.03.13 im Vereinsheim des TVU ein Workshop zum Hören, Sehen, Mitmachen, Anfühlen statt. Unter der mehr als fachkundigen Leitung von Osteopath und Physiotherapeut Vladimir Shalagin, Leiter der Praxis Physio Vital in Uelzen, lernten die Teilnehmer ihren Alltag "rückentauglicher" zu gestalten.



Was machen eigentlich meine neuromuskulären Eigenschaften, wenn ich mein rechtes Bein im anderen Rhythmus bewegen soll als meinen linken Arm? Wie schnell passt sich mein Körper auf von außen kommende Reize an? Wie sitze ich rüchenschonender? Trage ich gut? Kann ich das Heben eines schweren Gegenstandes optimieren? Schlafe ich in einer guten Position?

Dieses und vieles mehr wurde in einem abwechslungsreichen Programm am Samstag Vormittag in Theorie und Praxis erarbeitet. Angefangen mit einer kleinen Rückenkunde wurden die Teilnehmer danach zu Musik animiert, sich zu bewegen und dadurch erst einmal in ihren Körper "hineinzuspüren".

Denn, so Vladimir Shalagin, "Viele Menschen wissen heutzutage gar nicht mehr, wie sich das anfühlt, aus dem Atem zu kommen, zu schwitzen, seinen Herzschlag zu spüren, die Muskelkraft, die in jedem von uns steckt, zu spüren" - die Lust an der Bewegung wieder zu wecken, das sei einer seiner Schwerpunkte in seinen Kursen. Aber auch die Eigenverantwortung für sich zu tragen. "Wir sind nicht ausgeliefert - wir sind die Regisseure unseres Lebens und unseres Körpers und können bestimmen, wie es uns geht" sagt Christiane Sander, Sportwartin und Initiatorin des Workshops, dazu.



Alle Teilnehmer waren sich dann auch nach den drei spannenden Stunden einig: Wir haben viel gespürt, noch mehr gelernt und evtl. morgen auch ein klein wenig Muskelkater. Eine schöne Erinnerung an seinen Körper!



Diverse Kurse im TVU beinhalten auch immer intensives Rückentraining, so z. B. die Fitness Stunden am Donnerstag oder Dienstag, oder die diversen Seniorengruppen - mehr dazu in den verschiedenen Angeboten der entsprechenden Abteilungen.

Christiane Sander.