

Terminhinweis
Pressemitteilung

Rücken fit mit Pilates

Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation startet ersten Präventionskurs

(Mainz, 7. August 2009, Kürzel) Am 3. September startet das Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz seinen ersten Präventionskurs „Pilates“. Das Angebot des Trainings richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und gleichzeitig ihren Körper in Form bringen möchten. Der Pilates-Grundkurs umfasst zehn Übungseinheiten. Angeboten werden zwei Gruppen: Mittwochs von 09.00 bis 10.00 Uhr und donnerstags von 16.15 bis 17.15 Uhr in der Universitätsmedizin Mainz (Langenbeckstr. 1 in Mainz, Turnhalle im Untergeschoß des Gebäudes 505). Die Kosten betragen 100 Euro. Der Kurs ist bei zahlreichen Krankenkassen als Präventionsleistung anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme bezuschussen diese Krankenkassen ihren Mitgliedern die Teilnahme an diesem Angebot.

Pilates ist ein anspruchsvolles, sehr effektives Gymnastikprogramm. Das Trainingskonzept basiert auf dem Zusammenspiel von Atmung und Kraft und beansprucht Körper und Geist gleichermaßen. Pilates stärkt die Muskulatur und korrigiert die Haltung, macht die Gelenke frei und die Wirbelsäule beweglich. Die Übungen verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination, erhöhen das Körperbewusstsein und bauen Stress ab.

Kontakt

Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation
Dr. rer. physiol. Ulrich Betz
Langenbeckstr.1, 55131 Mainz
www.klinik.uni-mainz.de/physikalische-therapie
Telefon +49 (0) 6131 17-2356, Telefax +49 (0) 6131 17-472356
E-Mail: betz@uni-mainz.de

Pressekontakt

Tanja Rolletter, Pressestelle Universitätsmedizin Mainz,
Telefon 06131 17-7424, Fax 06131 17-3496, E-Mail: presse@ukmainz.de