

## Pressemitteilung

### Neue Kurse: Rücken fit mit Pilates

**Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation bietet auch im 2. Halbjahr wieder Präventionskurse an**

(Mainz, 16. August 2010, tr) Das Angebot an Pilates-Präventionskursen des Instituts für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation der Universitätsmedizin Mainz geht in die nächste Runde. Neben Grund- und Aufbaukursen gibt es auch einen Kurs für Teilnehmer über 55 Jahre. Das Trainings-Angebot richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und gleichzeitig ihren Körper in Form bringen möchten. Veranstaltungsort ist die Bewegungshalle in der Universitätsmedizin Mainz (Langenbeckstr. 1 in Mainz, Untergeschoss des Gebäudes 505). Die Kurse umfassen jeweils zehn Übungseinheiten, kosten eine Teilnahmegebühr von 100 Euro und sind bei zahlreichen Krankenkassen als Präventionsleistung anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme bezuschussen diese Krankenkassen ihren Mitgliedern die Teilnahme an diesem Angebot. Alle Interessierten können sich telefonisch unter 06131 17-2085 (8.00 bis 12.00 Uhr) anmelden.

**Zu folgenden Kursterminen sind noch Plätze frei:**

- **Pilates Grundkurs**  
Kurs-Nr. P 10/10  
10 x freitags von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr,  
Start: 27.08.2010  
Leitung: Andrea Blum (Pilates-Trainerin,  
Physiotherapeutin)
- **Pilates Grundkurs**  
Kurs-Nr. P 9/10  
10 x mittwochs von 15.45 Uhr bis 16.45 Uhr,  
Start: 08.09.2010  
Leitung: Christine Kreßmann (Pilates-Trainerin,  
Physiotherapeutin)
- **Pilates Aufbaukurs**  
Kurs-Nr. P 11/10  
10 x mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr  
Start: 08.09.2010  
Leitung: Christine Kreßmann (Pilates-Trainerin,  
Physiotherapeutin)
- **Pilates „55 plus“**  
Kurs-Nr. P 8/10  
10 x mittwochs von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Start: 25.08.2010

Leitung: Johannes Funk (Pilates-Trainer,  
Physiotherapeut)

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**

Dr. Ulrich Betz

Leiter des Instituts für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation

Telefon 06131 17-2356, Telefax 06131 17-472356

E-Mail: [ulrich.betz@unimedizin-mainz.de](mailto:ulrich.betz@unimedizin-mainz.de)

Internet: [www.unimedizin-mainz.de/physikalische-therapie](http://www.unimedizin-mainz.de/physikalische-therapie)

### **Pressekontakt**

Tanja Rolletter, Stabstelle Kommunikation und Presse Universitätsmedizin Mainz,

Telefon 06131 17-7424, Fax 06131 17-3496, E-Mail: [pr@unimedizin-mainz.de](mailto:pr@unimedizin-mainz.de)

### **Über die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz**

Die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz ist die einzige Einrichtung dieser Art in Rheinland-Pfalz. Mehr als 60 Kliniken, Institute und Abteilungen sowie zwei Einrichtungen der medizinischen Zentralversorgung – die Apotheke und die Transfusionszentrale – gehören zur Universitätsmedizin Mainz. Mit der Krankenversorgung untrennbar verbunden sind Forschung und Lehre. Rund 3.500 Studierende der Medizin und Zahnmedizin werden in Mainz kontinuierlich ausgebildet. Weitere Informationen im Internet unter [www.unimedizin-mainz.de](http://www.unimedizin-mainz.de)