

Schildkröte, Entenpopo und die Frage, wo liegt eigentlich der Pomuskel...? Das hatten wir uns doch alle einfacher vorgestellt...;-)

Rückenschulworkshop der Jugendgruppe Berlin
in Zusammenarbeit mit der Bundesjugend im DSB e.V. vom 12.-14.09.2008 in Berlin

Besonders die letzte Frage stand uns allen gleich am Freitagabend ins Gesicht geschrieben, als wir von unserer Kursleiterin Anna-Maria Gerhart, einer ausgebildeten Rücken Reha Trainerin, im Elixia Vitalclub in Berlin-Mitte begrüßt wurden. Nach der obligatorischen Kennenlernrunde folgte eine kurze theoretische Einführung in die menschliche Anatomie anhand eines künstlichen Homo-Skeletts - ich nenne es hier einfach mal „Horst“. Leider war „Horst“ etwas steif in der Hüfte, sodass wir nun gefordert waren, die ersten Sitzübungen im Seminarraum ohne das umwerfende Anschauungsobjekt durchzuführen. Dabei hieß es dann auch: „Bauchnabel einziehen, Pomuskeln anspannen und dann merkt ihr schon, wie sich der Fahrstuhl nach oben bewegt.“ Eine Anweisung, die mich noch das ganze Wochenende und darüber hinaus begleiten sollte...



„Der Fahrstuhl“: Hinten rechts aufmerksam beobachtet von „Horst“, dessen hängende Schultern nicht gerade von einer optimalen Körperhaltung zeugen.

Nach einem kleinen Rundgang durch die Räumlichkeiten des Fitnessstudios, fuhren viele gegen 22 Uhr wieder zurück in das Jugendhotel, um sich von den langen und teilweise anstrengenden Anfahrten zu erholen.

Am nächsten Morgen trafen wir uns wieder gegen 10 Uhr, ohne nicht vorher einen anständigen Kaffee in der Friedrichstraße

getrunken zu haben. Nach dem Umziehen ging es dann auch gleich an die ersten Aufwärmübungen und die Wirbelsäulengymnastik. Dabei wurden die Beweglichkeit der Wirbelsäule und das Gleichgewicht trainiert.

Streber...

Bei der Gelegenheit kamen zunehmend der Entenpopo (entsteht durch das Nach-Vorne-Kippen des Beckens, wobei der Rücken ein Hohlkreuz bildet) und der „Schildkrötenhals“ zum Einsatz (Herausstrecken des Halses). Wir sahen zur allgemeinen Belustigung der anderen Studiobesucher, welche gaffend hinter der Glastür standen, ziemlich „merkwürdig“ aus. Soviel sei dazu gesagt und aus diesem Grund verzichte ich an dieser Stelle auch auf ein veranschaulichendes Foto.



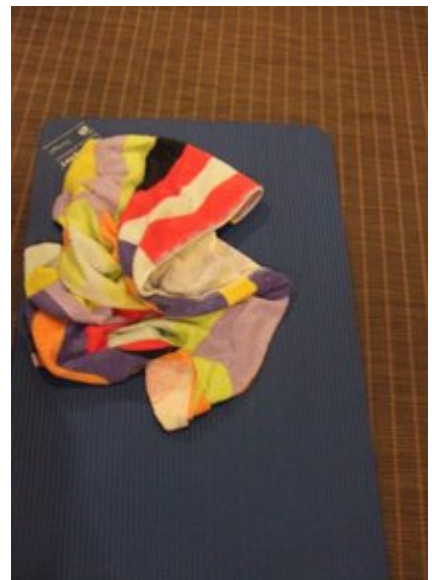
Nachdem wir zum Mittag beim Mexikaner unsere Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt hatten, kamen nun auch Hanteln und weitere Geräte zum Einsatz. Auf diese Weise wurden bei den Übungen auch die Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulaturen gestärkt, welche vor allem zur Vorbeugung von Schmerzen im Rückenbereich sowie Haltungsschäden wichtig sind. Anschließend hatten wir noch die Möglichkeit, uns alleine an den Geräten zu verausgaben oder den Wellnessbereich zu genießen.

Abends ging es nach einem Besuch beim Italiener noch in die „Ständige Vertretung“ am Spreeufer. Dabei handelt es sich um einen Treffpunkt für die etwa 50 000 Rheinländer, die 1998 von Bonn nach Berlin zogen, damit sie in der neuen Hauptstadt Berlin ihre regionalen Spezialitäten nicht vermissen müssen.

Hier kamen vor allem bei den Teilnehmern aus Nordrhein-Westfalen Heimatgefühle auf und bei einem Kölsch ließen wir den Abend gemütlich ausklingen. Damit die Berliner, Hamburger und Heidelberger unter uns bei dem Anblick des in der Regel relativ „schlanken, zylindrischen und dünnwandigen Glases“ nicht verzweifelt in die Spree sprangen, wurde dies in der Getränkekarte natürlich explizit betont, sodass wir also vorgewarnt waren. Glücklicherweise wurde gnädigerweise von den normalen 0,2 l Gläsern abgesehen und ein wenig mehr eingeschenkt.

Aber auch Entspannungsphasen sollten an diesem Wochenende nicht zu kurz kommen und so wurden uns am Sonntag neben der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson noch diverse andere Übungen zum Stressabbau demonstriert, die wir auch problemlos zu Hause anwenden können.

Ein wichtiges Utensil an diesem Wochenende - das Handtuch.



Die Referentin selbst resümierte den Workshop mit einem Lächeln so: „Rückenschule macht nie Spaß.“ Dafür war der Effekt bei uns danach umso mehr spürbar und wir hatten das Gefühl, lockerer und entspannter zu sein. Die vielen und abwechslungsreichen Übungen haben besonders den Neulingen unter uns einen guten Eindruck von einem Rückenschulkurs vermittelt. Für viele war dies ein Anreiz, auch zukünftig solche Kurse zu besuchen sowie das bereits Gelernte, zu Hause weiter zu üben und zu festigen. Dazu erhielten wir auch eine umfangreiche Mappe, mit allen notwendigen Informationen und individuelle Trainingstipps per Mail zugeschickt.

Besonders in der Kennenlernrunde am Freitagabend ist doch einmal mehr deutlich geworden, welche Konsequenzen eine, bedingt durch die Hörschädigung, falsche und verkrampfte Körperhaltung beim Zuhören für den Rücken haben können. Durch den Workshop wurden uns Wege zur Vorbeugung von chronischen Schmerzen und Verspannungen aufgezeigt.

An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an Claudia Voigt von der Jugendgruppe Berlin für die Idee und Organisation sowie Anna-Maria Gerhart für die Durchführung dieses interessanten Workshops.

Ebenso möchten wir uns beim Elixia Vitalclub in Berlin-Mitte für die Bereitstellung der Räumlichkeiten, Sport- und Wellnessangebote bedanken. Besonders die Sauna wurde nach den teilweise recht anstrengenden und anspruchsvollen Übungseinheiten rege genutzt.

Alles in allem aber ein gelungener und informativer Workshop, welcher unbedingt auch in Zukunft angeboten werden sollte.

Simone Franz