

## IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: SPV Printmedien Ges. m.b.H., A-2753 Markt Piesting, Talgasse 15. Gesamtleitung: Klaus Orthaber. Chefredaktion: M. Ingeborg Plaschka.

Redaktion: Mag. Christian Kirchner, Klaus Orthaber. Medizinischer Leiter: Dr. Dieter Viehböck. Wissenschaftliche Beratung: Dr. Peter Duschet, Univ.-Prof. Dr. Josef Leibeseder, Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze, Univ.-Prof. Dr. Helmut Nissel, Dr. Josef Nissler, Dr. med. Peter Heinrich Lauda. Redaktion und Herstellung: A-1030 Wien, Grimmelshausengasse 1, Tel. 05 0100 - 28233, Fax 05 0100 - 28237 oder 28310, e-mail: plaschka@gesco.co.at

Tourismus, PR-Koordination: Herbert Krejcirik, Tel. 05 0100 - 28392 und 0664/164 43 83, e-mail: krejcirik@gesco.co.at

Anzeigenservice: Edith Balham, Tel. 05 0100 - 28238; Herbert Krejcirik, DW 28392. Anzeigen und Administration: Edeltraud Urban, Tel. 05 0100 - 28271, e-mail: urban@gesco.co.at

Layout und Grafik: SPV-Druck, 1030 Wien.

Hersteller: Druckerei Ferdinand Berger und Söhne, 3580 Horn. Bezugsbedingungen: Österreich: Einzelheft € 2,60, Jahresabonnement € 13,50, Zweijahresabonnement € 23,50 inkl. 10 % MWSt. und Inlandsversand. Ausland zuzüglich Porto- und Versandkosten. Bei Adressenänderung oder sonstigen Mittellungen für den Vertrieb bitten wir um Angabe der Adresse mit EDV-Nummer; Bankverbindung: Wiener Neustädter Sparkasse, Konto-Nr.: 0700-000615, BLZ 20267. Verlags- und Erscheinungsort, Verlagspostamt: 2753 Markt Piesting. Erscheinungsweise: 6 x jährlich. Papier: chlorfrei gebleicht. Vertrieb/Zeitschriftenhandel: Salzburger Pressevertrieb GesmbH. Titelfoto: djd/Laboratoire Biosthetique. Namentlich gezeichnete Artikel sind die persönliche und/oder wissenschaftliche Meinung des Verfassers und müssen daher nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck nur mit Quellennachweis und schriftlicher Genehmigung gestattet. Die Beiträge unter Medizin News beruhen auf Mitteilungen, deren Korrektheit der Verlag zwar überprüft hat, dafür jedoch keine Gewähr übernehmen kann. Die als „Wissenschaft & Forschung“ gekennzeichneten Beiträge sind teilweise entgeltliche Einschaltungen gemäß § 26 Mediengesetz. Die darin enthaltenen Angaben und Aussagen liegen in der Verantwortlichkeit des jeweiligen Auftraggebers.

695.000 LpN (lt. MTU Fessel & GfK Juli 2002)



Die Vorbereitungsposition



lyse und eine entsprechende Korrektur. Der Ist-Analyse entsprechend, werden gemeinsam Übungen erlernt:

- 1) Entspannungsübungen, um die Anspannung des Alltags zu lösen
- 2) Wirbelsäule aufwärmen, die Flexibilität erhöhen und stabilisieren (segmentale Kontrolle)
- 3) Kernstabilität und Ausrichtung von Füßen, Knien, Becken, Brust, Schultergürtel, Kopf, wobei die Hauptmuskulatur mit angemessener Dehnung und Stärkung beschäftigt wird
- 4) Die Stunde wird mit Entspannung beendet.

Die Körperintelligenz wird durch Bewegung und Training von Körper und Geist schrittweise belebt. Erst nach Absolvierung des „Grund-Matten-Pilates“ empfiehlt es sich, mit Geräteübungen zu beginnen.

### Wie oft soll Pilates durchgeführt werden?

Als Ergänzung zweimal pro Woche, zur Rehabilitation jeden Tag, zur Prävention dreimal pro Woche. Als lebensbegleitende Einstellung empfehle ich, Pilates immer und überall zu praktizieren. Für jeden sichtbar sind die aufrechte Haltung und die positive Ausstrahlung!

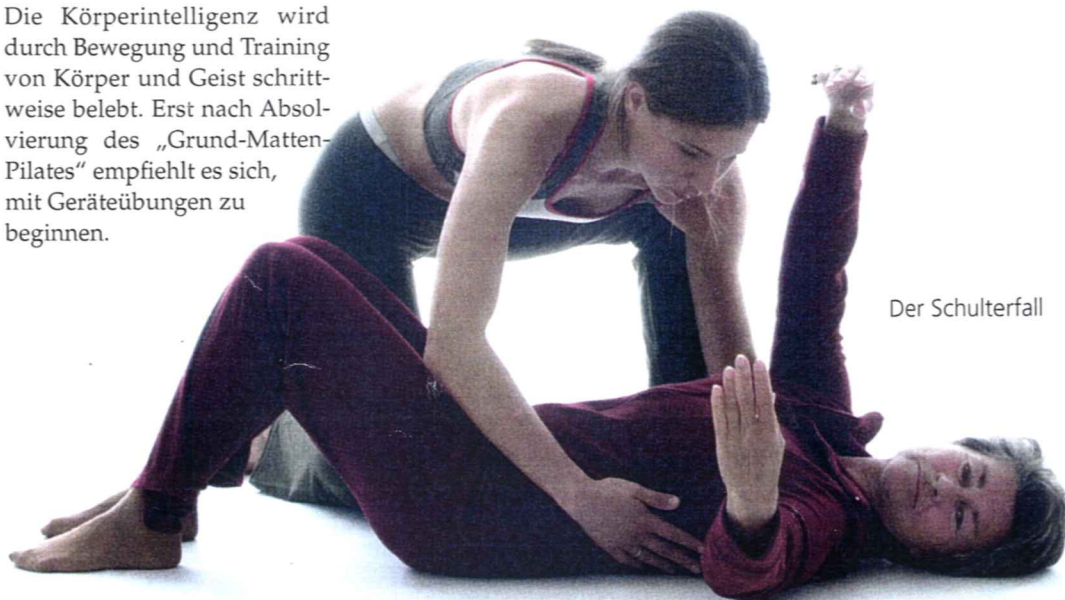
### Wie kann man Pilates am besten erlernen? Ist auch Selbstunterricht über Videos und Bücher zu Hause möglich?

Da es bei Pilates immer sehr auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse der einzelnen Person ankommt, ist es nicht

möglich, eine allgemein gültige Antwort auf diese Frage zu geben. Unter anderem biete ich derzeit Special Workshops für Manager und Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, an. Denn Beweglichkeit und eine gesunde Körperhaltung sind nicht nur für Sportler, Models und Schauspieler wichtig – auch Menschen, die beruflich in der Öffentlichkeit auftreten, brauchen im Job die richtige „Körper-Balance“.

Fachkundige Beratung zum Thema gibt es unter der Telefonnummer 0676/705 47 47 und im Team GSB unter der Telefonnummer 01/865 99 56.

Wir danken für das Gespräch.



Der Schulterfall