

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 2

Rubrik: Aktiv : Bewegung & Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pilates

Den Rücken stärken

Die Pilates-Methode ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Die langsamen und fließenden Bewegungen stärken die Stützmuskulatur im Rumpfbereich und schonen dabei die Gelenke. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Danny Birchler

Rückenbeschwerden sind weit verbreitet: 80 Prozent der Bevölkerung leidet daran. Grund: Die Stabilisationsmuskeln, in diesem Fall die tief liegenden Muskeln im Rumpfbereich, sind zu schwach und die empfindliche Wirbelsäule muss die Belastung des Körpers auf sich tragen.

Die Pilates-Übungen wurden so angepasst, dass sie körperliche Schwächen ausgleichen können. Zudem werden die Übungen langsam, präzise, kontrolliert und mit gelenkschonenden Bewegungen ausgeführt. Als Unterstützung bei Pilates dient das Theraband. Das Band hat einerseits eine Stützfunktion und erlaubt es, die Übungen kontrollierter auszuführen. Andererseits kräftigt es effizienter die tief liegenden Rumpfmuskeln (Aufbaufunktion).

Im LivingUp Center in Zürich-Altstetten werden Pilates-Lektionen in Kleingruppen von maximal 6 Personen angeboten, damit die Übungen korrekt ausgeführt werden und eine fachgerechte Betreuung gewährleistet ist.

Pilates kann:

- schonend die Rumpfmuskulatur kräftigen
- Blockaden im Beckenbereich und in der Wirbelsäule lösen
- körperliche Dysbalancen ausgleichen, Muskelverspannungen vorbeugen
- Rückenbeschwerden vorbeugen
- die Beweglichkeit des Körpers fördern
- die Koordination und die Konzentration verbessern
- eine aufrechte und lockere Körperhaltung fördern

Erfahrener Kursleiter

Der Kursleiter Danny Birchler ist Pilates-Personaltrainer, Group Fitness Instructor, Pilates-Ausbildner in Therapie- und Massageschulen und arbeitet bei der S.A.F.S Swiss Academy of Fitness & Sports in

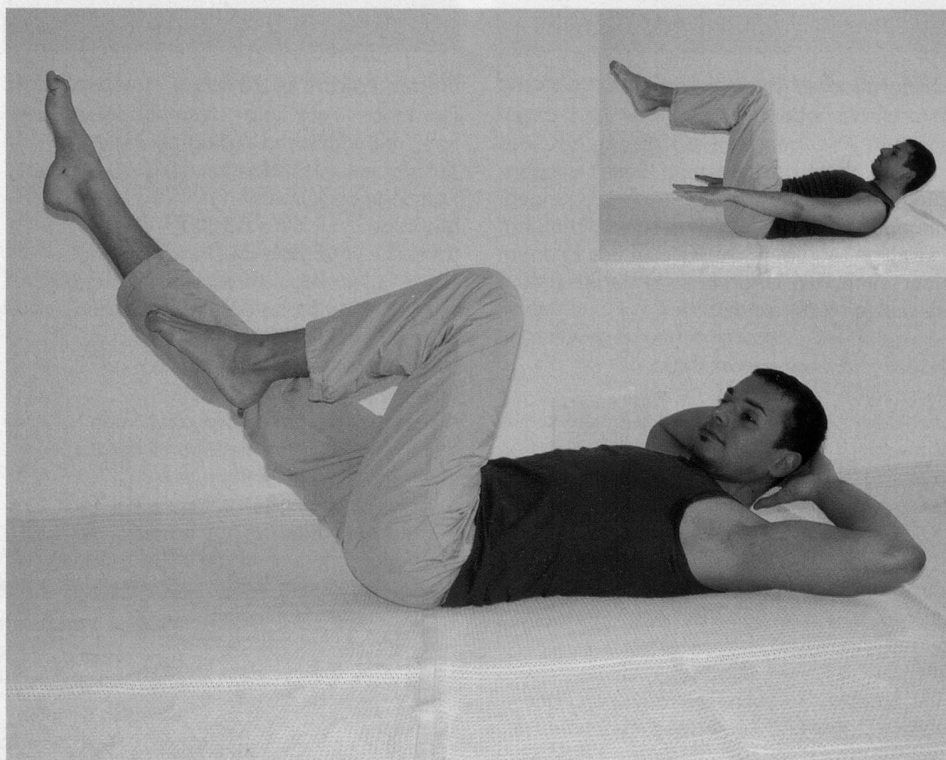


Foto: LivingUp Center

Der Pilates-Experte Danny Birchler beim Zeigen einer Übung.

Zürich. Er leitet verschiedene Kurse an internationalen Fitnesskongressen. Ausserdem ist er in der Therapie tätig und hilft Menschen, mit der Pilates-Methode wieder ihre körperliche Aktivität zu erlangen. In verschiedenen renommierten Zeitschriften wurde er schon als Beauty & Fitness-Experte befragt und veröffentlichte verschiedene Berichte. Er entwickelte auch die LivingUp Anti-Stress-Methode. Bei Grossfirmen hält er Anti-Stress-Seminare, zeigt die Folgen von Stress auf und geht aktiv mit verschiedenen LivingUp Methoden vor. ■

Pilates Kurse in Zürich-Altstetten

Kursdauer	10 Lektionen zu 60 Minuten (10-Wochenprogramm mit max. 6 Personen)
Kursbeginn	Donnerstag, 7. Juni, 12–13 / 14–15 / 15.30–16.30 Uhr Freitag, 8. Juni, 15–16 Uhr Mittags oder abends auf Anfrage unter www.livingup.ch
Kursort	LivingUp Center, Im Struppen 7 nähe Lindenplatz, ZH-Altstetten Tram 2 bis Bachmattstrasse
Kurskosten	Fr. 280.–
Leitung	Danny Birchler
Auskünfte	078 665 60 25 oder info@livingup.ch
Mitnehmen	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig

Information: Die Pilates-Lektionen sind Qualität-akrkannt, das heisst die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten.

Yoga für Senior/innen

Geschmeidigkeit und innere Ruhe

Beim Yoga verbessern einfache Körper- und Atemübungen das Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Entspannungsübungen und Meditation führen zu Klarheit und innerer Ruhe.

(pszh) Yoga kann in jeder Lebensphase praktiziert werden. In einer Runde Gleichaltriger lassen sich in ruhiger Atmosphäre Spannungen und Einsamkeitsgefühle abbauen. Es entsteht Wohlbefinden und ein neues Gefühl von Lebendigkeit. Mit erweiterten Alltagsbewegungen und einer Portion Humor wagen wir uns an die verschiedenen Körperstellungen (Asanas) heran. Ein alter Yogameister sagte treffend: «Es gibt so viele Stellungen wie es Menschen gibt.» Diese Kernaussage zeigt, dass alle Menschen – egal mit welchen körperlichen Möglichkeiten und Einschränkungen – Yoga üben können. Die Körperstellungen machen den Körper geschmeidig, die Atemübungen (Pranayama) lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Einheit von Körper und Geist

Yoga soll uns unabhängig und frei machen und uns ermöglichen, eine Einheit von Körper und Geist zu finden. Ziel ist es, den Körper bewusst und aktiv im täglichen Leben wahrzunehmen, denn jede Handlung, jede Arbeit ist Yoga. Yoga ist nicht ein losgelöstes System, sondern praktische Lebenshilfe.

Neue Kursangebote Yoga

Neu bietet Pro Senectute Kanton Zürich Kurse beim Bahnhof Stadelhofen und in Zürich-Altstetten an. Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yogastellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Hilfsmittel wie Stühle, Blöcke, Gurte, Kissen und Decken unterstützen und helfen bei der korrekten Ausführung der Übungen. Die Übungen werden individuell auf die einzelnen Kursteilnehmer abgestimmt. ■

Prospekte:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung & Sport
Postfach 1381, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01
sport@zh.pro-senectute.ch



Foto: LivingUp Center

In der Gruppe innere und äussere Balance finden: Yoga eignet sich für Jung und Alt.

Kurs in Zürich (Stadelhofen)

Kursbeginn Besuch einer Probelektion bzw. Einstieg jederzeit möglich
Zeit Freitag, 14.30–15.30 Uhr
Kursort Yogastudio – Yoganation, Seefeldstr. 7a, 8008 Zürich 5 Min. vom Bahnhof Stadelhofen entfernt.
Kursleiterin Theresa Moser, Tänzerin und Yogalehrerin BDY/EUY
Kosten 10 Lektionen: Fr. 230.– Einzelstunden: Fr. 25.–

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitte telefonisch voranmelden. Ebenfalls möglich ist Privatunterricht auf Voranmeldung. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Informationen und Anmeldung:

Theresa Moser
Telefon 043 499 88 75
oder 079 340 45 93
dancing_theresa@yahoo.com

Kurs in Zürich-Altstetten

Kursbeginn Besuch einer Probelektion bzw. Einstieg jederzeit möglich
Zeit Dienstag, 15–16 Uhr
Dienstag, 16.30–17.30 Uhr
Kursort LivingUp Center, Im Struppen 7, 8048 Zürich (direkt beim Lindenplatz)
Kursleiterin Martina Lüscher, Yogalehrerin
Kosten Fr. 250.– für 10 Lektionen à 60 Minuten Einzelktion auf Anfrage

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Zu Beginn füllen die Teilnehmer/innen einen Gesundheitsfragebogen aus. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen einer Zusatzversicherung an den Kurskosten (Qualitop anerkanntes Fachpersonal)

Informationen und Anmeldung:
Martina Lüscher, Telefon 079 325 01 71
info@martinaluescher.ch
www.livingup.ch, www.martinaluescher.ch