

FRANZÖSISCHKURSE

SCHÜLER-INTENSIVKURSE

Faschingsferien 11. – 15. Februar:
Montags bis freitags, jeweils 9.00
– 12.00 Uhr

Gruppen für die Klassen 7/8, 9/10
und Jahrgangsstufe 1

INTENSIVKURSE IM MÄRZ

Im Schnelltempo! 2 Wochen mit
jeweils 2 Stunden pro Tag mit
dem Lehrbuch „Echo“

A1.1: Mo. – Fr., 18.00 – 20.00 Uhr,
ab 11. März

A1.2: Mo. – Fr., 18.00 – 20.00 Uhr,
ab 25. März

SOMMERKURSE AB ENDE APRIL:

- Alltagspraktische Kurse A1 – B1
- Konversation und Grammatik
- Französisch für Mediziner
- In Frankreich studieren
- Café, croissant, journal
- Französisch für Schüler und Kinder ...

KONTAKT

Deutsch-Französisches

Kulturinstitut

Doblerstraße 25

72074 Tübingen

Tel.: 07071-5679-0 oder 5679-24

Fax: 07071-5679-15

PC-Seminar: Word Grundlagenkurs und Auffrischung

Um das PC-Wissen zu erweitern,
bietet die Kreishandwerkerschaft
Tübingen einen Grundlagenkurs
in Word an. Durch langsames
Lerntempo, individuelles Eingehen
auf Fragen und Probleme eignet
sich dieser Kurs auch für ältere
Anwender. Der eigene Laptop
kann mitgebracht werden.

Der Grundlagenkurs in Word
beinhaltet: Dokumente neu erstellen,
Texte bearbeiten und formatieren,
Absätze formatieren, Seitenlayout
gestalten (Seitenränder, Ausrichtung,
Umbrüche etc.) Tabulatoren
einsetzen, Tabellen verwenden,
Tipps und Tricks zu Word 2010.

Der Lehrgang findet am Freitag,
22. Februar von 18.15 – 21.15 Uhr
und Samstag, 23. Februar von
9.00 – 16.15 Uhr (12 UE), statt.
Es erfolgt keine Prüfung. Jede/r
Teilnehmer/in erhält ein Lehr-
ganzertifikat.

Info: Telefon: 07071-22787

Yoga, Fitness und der Rücken



Yogalehrer Werner Bruckner

Viele Teilnehmende von Yoga-
kursen wünschen sich Entspannung.
Bei einigen steht auch
körperliche Fitness im Vorder-
grund. Fürs klassische Ausdauer-
training und zur Konditions-
steigerung eignet sich Yoga
jedoch weniger.

Tut der Rücken weh, so empfeh-
len etliche Spezialisten, ihn doch
nur richtig zu kräftigen. Eine starke
Muskulatur, so die landläufige
Meinung, sei der beste Schutz, um
Rückenschmerzen oder Bandschei-
benvorfällen vorzubeugen. Aber
einem schmerzenden Rücken fehlt
oft nicht die Muskelmasse, sondern
ein gutes Zusammenwirken aller
an der Muskelanspannung und
-entspannung beteiligten Faktoren.
Denn gesunde und belastbare
Muskeln zeichnen sich dadurch
aus, dass sie ihre Kräfte auf harmo-
nische Weise entwickeln. Das
heißt, die beteiligten Nerven steuern
die Muskeleregungen präzise
und effektiv. Dabei koordinieren
sie mehrere Muskelgruppen, die
gemeinsam die Rückenmuskulatur
bilden. Auch der Stoffwechsel
muss die für die Arbeit notwendige
Energie rechtzeitig und aus-
reichend bereitstellen sowie die
Abbauprodukte abtransportieren.
Und auch die Beweglichkeit und
Dehnfähigkeit der Bänder und

Sehnen sollte ebenfalls aufeinander
abgestimmt sein.

Yoga hält mit seinen differenzier-
ten und bewährten Übungen den
Rücken im Einklang mit dem ge-
samten Bewegungsapparat gesund.
Dies bestätigt auch eine Studie der
Klinik für Naturheilkunde und In-
tegrative Medizin an den Kliniken
Essen-Mitte. Laut Studienleiter
Dr. Holger Cramer in der „taz“
vom 2. Februar 2013 verbesserten
sich durch Yoga Schmerzen und
funktionelle Einschränkungen im
Nacken oder Rücken deutlich und
verlässlich. Zum einen helfen die
Übungen gegen muskuläre Ver-
spannungen. Zum anderen bringen
die dazugehörigen Atem- und
Meditationsübungen zusätzliche
Entspannung. „Durch Yoga ändert
sich die Körperwahrnehmung, und
viele achten dann zum Beispiel
auch im Alltag mehr auf ihre Kör-
perhaltung“, so Cramer. Anhalten-
de Verbesserungen erreichten die
Patienten, die Yoga regelmäßig
und dauerhaft praktizierten.

Wer aber wegen der Fitness zum
Yoga kommt, dürfte sich vor allem
für die Asanas, also die Körper-
übungen, interessieren. Denn natür-
lich macht Yoga körperlich und
mental fit! So verfügt kaum eine
andere Praxis über so viele und
differenzierte Übungen wie diese
jahrtausendealte, angewandte
Lebensphilosophie. Doch erfüllt Yoga
auch die Erwartungen der Fitness-
suchenden, ihr Ausdauertraining
und die Konditionssteigerung
stark zu verbessern? Wohl eher
nicht: Statt einer Stunde Joggen,
Radeln oder Schwimmen intensiv
Asanas zu üben, führt nicht zum
gleichen Ergebnis. Die wesentliche
Wirkung eines Ausdauertrainings
entsteht, wenn Menschen Herz
und Kreislauf längere Zeit ohne
Unterbrechung belasten. Das er-
reichen Übende kaum mit Asanas,
nicht einmal mit dynamischen
Übungsreihen von einer Stunde.

Die besondere Qualität der Asanas
besteht ja gerade darin, während
der Übungen ruhig und bewusst
zu atmen, die Bewegungen acht-

sam durchzuführen sowie den
Körper intensiv wahrzunehmen.
Doch wessen Herz- und Pulsschlag
beim Yoga stark ansteigt oder wer
beim Üben heftig schwitzt, sollte
einen Gang zurückschalten. Yoga
eignet sich nicht für ein ehrgeizi-
ges Workout. Denn die Dauerbelas-
tung für die Gelenke, Rücken,
Bänder und Sehnen übertreffen
bei weitem die des Joggens, da die
Bewegungsabläufe von Asanareihen
eine viel höhere Komplexität
aufweisen. Gesundheitliche Schäd-
den können die Folge sein.

Doch auch einseitige Belastungen
bei klassischem Ausdauerport
wie Langstreckenlauf, Radsport,
Triathlon oder Rudern führen öf-
ters zu körperlichem Ungleichge-
wicht. So schwören beispielsweise
viele aufs Joggen. Dennoch set-
zen sie dabei den unteren Rücken
und die Knie besonderen Belas-
tungen aus. Bei entsprechender
Veranlagung oder falschem Train-
ing treten dadurch möglicher-
weise vermehrt Rückenschmerzen
auf. Hier wiederum unterstützen
bestimmte Asanas die Sportler da-
bei, ihren Rücken zu stabilisieren
und die Kniegelenke zu harmoni-
sieren und zu stärken. Gleichzeitig
lernen Jogger, ihre eigene Kons-
titution, ihre individuellen Mög-
lichkeiten aber auch ihre Grenzen
besser wahrzunehmen.

Trotz der großen Anpassungsfä-
higkeit und der vielfältigen Mög-
lichkeiten geht's beim Yoga letzt-
lich darum, den Körper, den Geist
und die Seele wieder als Einheit
zu erleben. Somit verfolgt diese
angewandte Lebensphilosophie
in allen ihren Ausprägungen das
große Ziel, den Übenden Gesund-
heit, Freiheit und Glück erfahrbar
zu machen.

Werner Bruckner, Yogalehrer

Weitere Infos unter:
www.yoga-am-werk.de
oder
Telefon 07071/56512-10