

# Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche  
Körper- und Bewegungsarbeit





Verehrte Leserinnen und Leser,

wieder gibt ein zu Ende gehendes Jahr Anlass, Rückblick auf persönliche Lebensereignisse und weltweite Geschehnisse zu halten. Vieles davon berührte auf unterschiedlichste Weise unser Empfinden, unsere Wahrnehmung und schließlich unser Denken und Handeln. Und wieder entstehen daraus Wünsche und Vorsätze, im neuen Jahr mit weniger Anstrengung und mehr Gelassenheit glücklicher und gesünder zu leben. Aber wie, wenn einen die Forderungen des beruflichen und privaten Alltags stets einholen und nach Bewältigung verlangen?

— wörtlich —

„Dieser Wechsel von Stille, Bewegtheit und Wieder-zur-Ruhe-Kommen ist das Wesentliche, das Menschen berührt, verwandelt und beglückt.“

Heinrich Jacoby (1889–1964)

Boomende Work-Life-Balance-Seminare sind die Hilfe verheißenden Angebote der modernen Leistungsgesellschaft, unsere Arbeitskraft in angemessenem Verhältnis zu den Anforderungen einsetzen zu können. Am Beispiel von Rückenschmerzen lässt sich jedoch darstellen, dass ein Funktionstraining allein keine Problemlösung ist. Denn die meisten Rückenbeschwerden werden nicht von einer Wirbelsäulenerkrankung verursacht, sondern vielmehr von dauerhaften Alltagsbelastungen. Wenn wir nicht selbst merken, dass wir überfordert und bereits erschöpft sind, macht uns der Rücken zum Beispiel mit mehr oder weniger schmerzhaften Muskelverspannungen darauf aufmerksam. – Die Beiträge dieser „Gymnastik“ stehen unter dem Leitthema „Rückengesundheit“ und zeigen deutlich auf, dass es verschiedene Ansätze braucht, Gesundheit im Allgemeinen und Rückengesundheit im Speziellen zu fördern. Doch wenn diese Ansätze nicht den ganzen Menschen mitsamt seiner inneren Bewegtheit erreichen, kann jedwede Trainingsform nur einen kurzfristigen, oberflächlichen Ausgleich erzielen.

So wünsche ich Ihnen in diesen Tagen nicht nur Zeit zum Nachsinnen, sondern auch zum Innehalten und Stillwerden, um jene Ausgewogenheit Ihrer inneren und äußeren Kräfte zu finden, mit denen Sie gestärkt das neue Jahr beginnen können.

Mit herzlichen Grüßen zu den Festtagen

Ihre

*Cornelia M. Kopelsky*  
Cornelia M. Kopelsky, Redaktionsleitung

# Gymnastik

13. Ausgabe  
Dezember 2009  
5. Jahrgang

## Inhalt

### Fachbeiträge

Christian Uebele

### 3 Psychomotorische Rückenarbeit in Prävention und Therapie

Bärbel Ehrig

### 6 Die Bedeutung der Körperwahrnehmung in der Neuen Rückenschule

Jochen Werle

### 9 Rückenfreundliche Verhaltensprävention für Osteoporosepatienten

Thomas Wagner

### 12 Gesundheitsdiagnostik in der Praxis

### Gymnastik praxisnah

Gabriele Fastner

### 14 Brasil® Workout

Katja Hoffstedde

### 17 Rückengymnastik mit dem Overball

### DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

Cornelia M. Kopelsky/Jutta Semler

### 19 Gemeinsam in Bewegung für mehr Knochengesundheit und weniger Osteoporose

### Themen und Termine

### 21 AGR e.V. bietet zahlreiche Dienstleistungen

### 22 Motopädagogik – ein neuer Aufstiegsberuf für Gymnastiklehrerinnen und -lehrer

### 23 DGYMBFortbildungen Kalender 2010

### 8 Hinweise für Autoren

### 13 Impressum

Titelbild: „Beweglich bleiben“, Stehaufmännchen-Symbolik der Konföderation der deutschen Rückenschulen, KdDR. Design: Werbeatelier Ludwig, Bad Wildungen 2006.