

Leicht wie eine Feder werden

Christine Widmer: «Trampolinspringen schont die Gelenke und fördert das Gleichgewicht»

LIEBEFELD – Trampolinspringen macht nicht nur Spass, sondern ist auch gelenkschonend und trainiert das Gleichgewicht. Eine Bewegungsart, die längst nicht einzig und allein Kindern vorbehalten ist...

Zu Musik mit den unterschiedlichsten Rhythmen schwingen die Teilnehmenden auf und ab. Nach den ersten paar Minuten ist der letzte Rest Müdigkeit weg, der Arbeitstag liegt in weiter Ferne. Der Geist wird frei, der Körper munter.

Wer Trampolinspringen selbst einmal ausprobiert hat, kennt es gut – dieses Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit, das sich beim unbeschwerten, spielerischen



Christine Widmer zeigt: Das Trampolin kann vielseitig eingesetzt werden. | YM

Auf- und Abspringen einstellt. So geht es auch Christine Widmer, die seit gut zehn Jahren Trampolin-Kurse durchführt. Die Übungsmöglichkeiten auf dem Trampolin sind beinahe gren-

zenlos und umfassen z.B. auch Elemente aus dem Yoga oder Pilates. «Diese Bewegungsart macht nicht nur Spass, sie ist auch gelenkschonend, fördert die Ausdauer und trainiert den

Gleichgewichtssinn», schwärmt die gelernte Körper- und Bewegungstherapeutin, die hauptberuflich in der Psychiatrischen Uniklinik in Bern und in eigener Praxis in der Altstadt tätig ist.

Trainiert wird auf einem Mini-Trampolin, das sich auch für ältere Menschen eignet. Um die positiven Effekte zu erreichen, genügt bereits ein sanftes Auf- und Abspringen, ohne die Füsse von der Matte abzuheben. «Gerade mit zunehmendem Alter ist Bewegung und der Erhalt von koordinativen Fähigkeiten für die Gesundheit von grosser Bedeutung», betont Widmer.

YM

■ INFO:

Die Kurse finden an der Könizstrasse 253 statt.

Auskunft: Tel. 076 415 60 90,

www.aterminbewegung.ch