

Grimmingwerkstätte: Integration und Wertschätzung

Lebenshilfe eröffnete Werkstätte für Menschen mit Hilfebedarf im Zentrum von Stainach.

Die Freude über ihre neue Betreuungsstätte war vor allem den 18 Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung ins Gesicht geschrieben, als die Lebenshilfe Ennstal am 8. Mai im Beisein von Politikern, Eltern und den bauausführenden Firmen die neue Grimmingwerkstätte offiziell eröffnete.

Am ehemaligen Standort des Billa Lebensmittelmarktes im Zentrum entstand

auf 617 Quadratmetern eine neue barrierefreie Werkstatt, in der Hilfebedürftige Betreuung, Begleitung und Beschäftigung finden. Untergebracht sind hier eine Strukturgruppe sowie eine Produktiv-Kreativ-Gruppe und das Projekt Gartenbau. Die hergestellten Produkte werden in einem kleinen Shop im Eingangsbereich verkauft. Der Lebenshilfe sei es besonders wichtig, hilfebedürftige Menschen in den Alltag zu integrieren und wertzuschätzen, wie in den Eröffnungsreden mehrfach betont wurde. Dass dies in Stainach gelingt, konnte man während der Feier an der Freude der zu Betreuenden erkennen. ■ S. Köchl



Fotos: Köchl

Trendsport Piloxing – Schon probiert?

Piloxing, der Fitnessstrend aus Hollywood, verbindet mittels Intervalltraining die effektivsten Übungen aus Pilates und dem Boxsport und hat inzwischen Sportbegeisterte rund um den Globus in seinen Bann gezogen.

Entwicklung des Piloxing
Dieser neue „Workout-Trend“ wurde von der schwedischen Tänzerin Viveca Jensen entwickelt, die sich als Personal- und Pilates-Trainerin in ihrem Fitnessstudio in Los Angeles gleichzeitig auch mit dem Amateur-Boxen beschäftigte und im Zuge dessen ein Wor-

kout-Programm speziell für Frauen entwickelte.

Wie funktioniert Piloxing?

In österreichischen Studios sieht eine Piloxing-Einheit generell folgendermaßen aus: Zunächst werden Piloxing-Handschuhe angelegt und der Körper aufgewärmt, bevor man zu stimmungsvoller Aerobic-Musik – meist barfüßig – die erste Boxeinheit beginnt. Gleichzeitig zum schnellen Trippeln werden hier die Fäuste geballt, dicht an die Wangen gehalten und von dort weg nach vorne schlagend, seitlich und von unten hinaufbewegt. Während sich der Puls bei dieser Übung

sehr rasch deutlich erhöht, versuchen wir, uns einige Minuten später bei der darauffolgenden Pilates-Übung wieder zu beruhigen. Eine gute Körperspannung ist weiterhin unbedingt erforderlich, da die Bewegungen beim Pilates deutlich auf die Tiefenmuskulatur abziehen. Box- und Pilates-Einheiten werden nun abwechselnd kombiniert.

Die Vorteile des Piloxens

Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, mit dessen Hilfe Muskeln aufgebaut und Fett verbrannt werden. Zusätzlich wird das Herz-Kreislauf-System trainiert sowie die Beweglichkeit geför-

dert. Einflüsse aus dem Pilates fördern auch tiefer liegende Muskelgruppen, die im Zuge des Trainings gekräftigt werden. So verbessert sich insgesamt die Körperhaltung. Piloxing gilt erwiesenermaßen als neues, effektives „Rundum-Training“, mit dem es gelingt, den Körper zu straffen. Aufgrund der rhythmisch – schwungvollen Musik und den abwechslungsreichen Übungen kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Sind Sie neugierig geworden? Probieren Sie es aus – wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Piloxen!

■ A. Schodl