



## EIN EIGENES KINDERBUCH MALEN

**K**inder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren können in der Kunstschule KRABAX in den Oster- und Sommerferien ein eigenes Kinderbuch gestalten. Inspiriert von einer bestehenden Geschichte machen sich die Kinder ihre eigenen Gedanken, entwerfen Bilder und schreiben ihre eigenen Texte unter der Anleitung von Kunstlehrerin Stephanie Freiling. Dabei entstehen in nur drei Tagen aus der Phantasie und Kreativität der Kinder richtige kleine Kinderbücher mit neuen Charakteren, spannenden Wendungen und schönen Bildern. Zum Ende des Kurses ist eine kleine Ausstellung geplant. Die Teilnahme kostet 95 Euro ermäßigt, die Erstellung des Buches zusätzlich 20 Euro. Termine: jeweils Montag bis Mittwoch 10 - 13 Uhr | Anmeldungen unter Telefon: 040.4033426478 oder per Mail an [info@kunstschule-krabax.de](mailto:info@kunstschule-krabax.de) [www.kunstschule-krabax.de](http://www.kunstschule-krabax.de)

# Good

EFFEKTIV UND PROFESSIONELL  
BEGLEITET: TRAINING AUF  
DER POWERPLATE

# VIBRATIONS

*Stars wie Madonna und Tiger Woods schwören bereits darauf und auch die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert damit. Und es klingt verlockend: 10 Minuten auf der PowerPlate seien so wirkungsvoll wie 90 Minuten herkömmliches Training. Da lass ich mich auf dem Weg zur Traumfigur doch gern mal ein wenig durchschütteln. So anstrengend kann das ja nicht sein....*

**K**lassischer Irrtum. Denn die Rechnung habe ich ohne Tobias Methmann gemacht. Bei dem Sportmediziner habe ich ein Personal Training gebucht. Und das bedeutet: Hier wird unter strengen Augen trainiert: Tobias Methmann achtet nicht nur auf die richtige Körperhaltung und -spannung, sondern sorgt durch Gegendruck an den passenden Stellen dafür, dass es genau dort zu spüren ist, wo man es spüren will oder soll. „Bei mir geht es nicht um höher, schneller, stärker“, betont Methmann. „Ich passe mein Training an die Tagesform des Trainierenden an. Jeder macht, soviel er kann“, ergänzt er und drückt noch ein wenig mehr gegen mein Bein, während ich versuche, dem Druck standzuhalten und all die Muskeln zu spüren, die bei dieser Übung beansprucht werden. Außerdem müssen meine Beine auf der vibrierenden Platte leicht gebeugt sein, der Rücken gerade, der Bauch fest... Dem Sportmediziner entgeht nichts. Mein Knie, das normalerweise bei Belastung protestiert, dankt es ihm. „Das Training auf der PowerPlate ist extrem gelenkschonend“, erklärt Methmann. Im Physio team Gertigstraße trainiert er regelmäßig auch Menschen bei und nach körperlichen Problemen wie Gelenksbeschwerden, Multiple Sklerose oder Durchblutungsstörungen. „Die Beschleunigungskräfte können durch professionelle Anwendung Linderung verschaffen und die Heilung unterstützen“, so Methmann. Das Training mit der PowerPlate wird darum auch erfolgreich sowohl für präventive als auch therapeutische Maßnahmen eingesetzt.

Und so funktioniert die „Kraft-Platte“: Sie arbeitet mit mehrdimensionalen Schwingungen und Vibrationen auf Basis einer Beschleunigungstechnik. Durch diese Beschleunigungen werden Muskelreflexe ausgelöst, die wesentlich intensiver sind als bei einem herkömmlichen, normalen Training. „Fitness ist dabei ein Aspekt – Gesundheit und WellAging sind weitere“, sagt Methmann. Die Trainingsplatte vibriert 25 bis 50 Mal pro Sekunde und überträgt

diese Vibrationen auf die Muskeln. Vor allem die Tiefenmuskulatur wird so aktiviert und der ganze Körper intensiv gekräftigt. Die PowerPlate ist perfekt, um in kürzester Zeit Muskeln zu kräftigen und definieren, den Körper zu straffen und zu entspannen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und ganz nebenbei auch noch das Hautbild verbessert, da die Vibrationen bis ins Bindegewebe wirken. Ich spüre es. Nach dem Training – anstrengend, aber kurzweilig – wirken die Vibrationen nach. Die Nackenschmerzen von der Schreibtischarbeit sind weg. Die Muskeln gedehnt und ich entspannt. „Wir sehen uns nächste Woche“, sagt Methmann und weiß: Meinem Schweinehund gibt er mit diesem Termin keine Chance. Denn absagen käme für mich nicht in Frage. Das wäre ja wie kneifen. Und das macht man nur, wenn man sich dabei nicht erwischen lassen kann. Oder allein vor sich hintrainieren muss und damit Gefahr läuft, unsauber zu arbeiten. Bei Methmann weiß ich: das Training wird individuell auf meine Bedürfnisse und Ziele abgestimmt, professionell begleitet und noch dazu flexibel terminiert. Beste Aussicht auf Erfolg ... **W ilo** Wer mehr erfahren will:

[www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)

