

Jünger werden mit Physyolates

Schick und Schön. Immer Sonntags widmen wir uns den schönen Dingen des Lebens wie Mode, Kunst und Handwerk, eben Dingen, die uns erfreuen. Heute: Susanne Botzenhart. Sie hat ein Programm entwickelt, das Yoga, Physiotherapie und Pilates vereint. In ihrer eigenen Praxis in Söflingen gibt sie Kurse.

VON ANN-KATRIN MELINZ

Ulm. Beweglichkeit, Konzentration und Kraft sind für den menschlichen Körper essentielle Eigenschaften. Jede einzeln zu trainieren, das würde allerdings einen enormen Zeitaufwand bedeuten. Sich auf eine zu beschränken, wäre aber nachlässig. Aus diesem Grund hat die ausgebildete Physiotherapeutin Susanne Botzenhart ihr ganz eigenes Trainingsprogramm entwickelt. Physyolates heißt die Mischung aus Yoga, Pilates und Physiotherapie.

Pilates kräftigt den Körper, vor allem die Rumpfmuskulatur. Yoga kräftigt zwar auch, der Schwerpunkt liegt aber auf der Beweglichkeit für den Körper und den Geist, dem Finden der eigenen Mitte. Aber erst die letzte Zutat, das physiotherapeutische Wissen, macht die Mischung perfekt.

Susanne Botzenhart kennt sich durch ihre Ausbildung mit dem menschlichen Körper und seinen Muskeln aus, sie bemüht sich immer, auf dem neuesten Stand der Forschung zu sein. Und da ist sie nicht die einzige. „Tiger Woods ist Pilatesfan. Unsere Fußballnationalmannschaft macht Yoga“, sagt sie. Die Vorstellung mag amüsant sein, unsere Fußballstars auf Yoga-Matten zu sehen, dennoch ist es wahr. Denn inzwischen ist bekannt: Krafttraining im Fitness-Studio führt äußerlich zwar zu einem schnellen Effekt, der Sport der „Muskelprotze“ ist aber oft eher schlecht als recht. Genauso wenig helfen Yoga oder Pilates allein. Darum ergänzt Susanne Botzenhart Pilatesübungen mit Yoga-Elementen, und modifiziert diese mit ihrem physiotherapeutischen Wissen.

Was herauskommt, ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm – das Beste vom Besten. Dafür ist Susanne Botzenhart selbst der



Sie hat ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm entwickelt: Susanne Botzenhart.

FOTO: MATTHIAS KESSLER

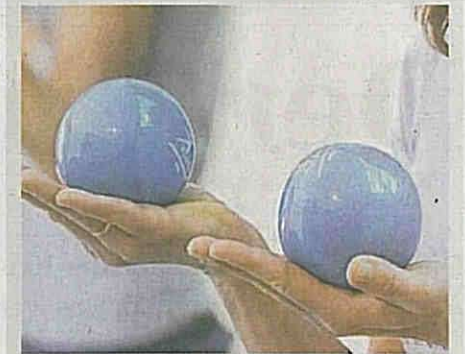
beste Beweis. Die 45-jährige Mutter von zwei erwachsenen Kindern ist super schlank, muskulös, wirkt glücklich, jung und gesund. Mit so einem Aussehen kann dem Alterwerden recht gelassen begegnet werden. Neunmal pro Woche trainiert sie ihre Kursteilnehmer im Alter von 18 bis 75 Jahren. Dazu gehören ihre Arbeit als Physiotherapeutin, als persönliche Trainerin und ihre wochenlangen Tou-

ren für den Robinson-Club. Hier ist sie die Expertin für Pilates, reist von Club zu Club, gibt Workshops für Urlauber und Trainer. „Dabei ist es wichtig, auch etwas von der Philosophie von Physyolates weiterzugeben, denn nur wer überzeugt ist, ist auch fähig, sein Können zu vermitteln.“ Inzwischen gibt es sogar einen Kurs nur für Männer. Die sind ja eher als „Yogamuffel!“ bekannt und betrachten die

Übungen anfangs meist eher skeptisch. Doch auch sie sind schnell überzeugt.

Susanne Botzenhart selbst war früher Leistungskunstturnerin beim SSV Ulm. Wie viele Sportler hatte auch sie mit Rückenproblemen zu kämpfen. „Mit Physyolates habe ich sie aber in den Griff bekommen“. Sie ist voll und ganz überzeugt von ihrem neuen Programm. Denn eine bessere Mischung aus verschiede-

Zur Person



Susanne Botzenhart ist 1964 geboren. Ihre sportliche Karriere begann früh. Von 1969 bis 1979 war sie Leistungskunstturnerin im SSV Ulm. Dann begann für sie eine Ära der Ausbildungen – zur Physiotherapeutin, Aerobic- und Pilates-Trainerin. Sie hat ein Diplom als Golf-Physio-Trainerin und darf sich außerdem Kinesio-Tape-Therapeutin nennen. Die 45-Jährige lebt mit ihrem Mann und den beiden erwachsenen Kindern in Söflingen, hier hat sie auch ihre Privatpraxis und den Kursraum. Sie gibt Gruppenkurse oder arbeitet als persönliche Trainerin. Nach dem Ende ihrer aktiven Sportlerlaufbahn entwickelte sie ihr eigenes Fitnessprogramm, bei dem sie Elemente aus Yoga, Pilates und Physiotherapie mischt. Heraus kam Physyolates. Seit gut zehn Jahren ist sie Physyolates-Trainerin und bildet sogar bereits Trainer für ihre eigene Philosophie des perfekten Sports aus. Und genau so möchte sie auch in der Zukunft weitermachen.

nen Fitness-Elementen könne es kaum geben, um einen gesunden und makellosen Körper zu bekommen. Trotzdem habe noch kein Programm Wunder bewirkt. Ohne Geduld und Engagement komme man nicht zum Erfolg. „Der ist wie überall abhängig von der Hingabe und der Konzentration, mit der man sich einer Sache widmet“, sagt Susanne Botzenhart.