



# Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe  
HELLEN, FORSCHEN, INFORMIEREN.

Autor:  
Uwe Buchsteiner

Datum:  
09.04.2025

Regionalgruppe:  
RG Nr.19

Weitere Info:  
z. B. ©

## 1. Sportveranstaltung des AdP-MV in Schwerin

Regionalgruppe RG Nr:19 – Sportraum der Nordlichterschule Schwerin - 09.04.2025



Am 09.04.2025 hatte die AdP-Gruppe Schwerin (RG19) zu ihrer ersten Bewegungsveranstaltung in die Werdervorstadt Schwerins eingeladen. Elke G., eine Betroffene, hatte den Sportraum in der Nordlichterschule Schwerin organisiert. Thema der Veranstaltung war richtiges Atmen und Pilates. Dafür hatten wir zwei Profi-Trainer gebucht (Ronny und Frieda). 7 Betroffene waren gekommen.

Unter dem Motto: Vom Flach-Atmer zum Bauch-Atmer hielt Ronny einen mehr als einstündigen faszinierenden Vortrag über richtiges Atmen. Heutzutage haben viele Menschen das richtige Atmen verlernt. Atmen geschieht automatisch, aber es wird häufig zu flach geatmet. Durch Übungen für eine bewusste tiefe Atmung, kann die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert werden. Tief liegende beteiligte Muskeln werden trainiert. Der Körper wird leistungsfähiger, was sich auch im Wohlbefinden äußert. Ronny zeigte uns Techniken wie wir unsere Atmung verbessern können. Bewusstes Ein- und Ausatmen in den Alltag integriert, z.B. vor dem Schlafen gehen oder nach dem Aufstehen am Morgen, trainiert und führt allmählich zu einer geänderten Atmung. Es war ein toller Workshop zum Thema Atmung. Wir haben sehr viel Wissen sowie Techniken rund um das Thema Atmung erfahren.



Nach Ronny zeigte uns Frieda, wie wir mit leichten Pilates-Übungen unsere Muskeln und unsere Gelenke trainieren können. Beeindruckend waren die Ruhe und die Genauigkeit, mit der sie uns die Übungen zeigte. Alle gaben sich große Mühe die Übungen richtig und ordentlich auszuführen. Nach ca. einer Stunde stellte sich dann doch ein leichter Muskelkater ein. Und zwar dort, wo wir bis dato keine Muskeln vermutet hatten. Die Veranstaltung endete nach 2 Stunden. Beide Beiträge waren inhaltlich sehr gut aufeinander abgestimmt. Es war eine sehr schöne Veranstaltung mit sehr viel Inhalt zum Thema -Bewegung.