



# Bewegung und Spaß zugleich:

Persischer Fitnessstanz kombiniert mit Pilates

In der letzten Augenblick-Ausgabe berichteten wir über Pilates – ein Training, das Körper und Geist verändern kann. Für alle, denen Pilates alleine nicht mehr genügt, gibt es nun eine neue Form des Trainings, den Persisch-Pilates Fitnessstanz. Woher diese Disziplin kommt, erfahren wir von Behtarin Rafati (43), die seit über 15 Jahren Yoga und Pilates praktiziert.

*Behtarin, wie sind Sie auf die Idee gekommen, einen Kurs anzubieten, der sich „Persisch-Pilates Fitnessstanz“ nennt?*

Die Idee dazu kam mir, als ich merkte, dass manche Kursteilnehmer Pilates alleine als zu anstrengend und zu schwierig empfanden und ihnen die Pilates-Übungen mehr Spaß machten, wenn wir sie mit Musik machten. Da dachte ich: Warum nicht Pilates mit persischem Tanz kombinieren?

*Warum gerade persischen Tanz?*

Zum einen, weil ich als Perserin diesen Tanz sehr gut beherrsche und zum anderen, weil ich denke, dass die weichen, runden, fließenden und überaus weiblich anmutenden Bewegungen sehr gut mit den Pilatesübungen harmonieren. Und wer liebt es nicht zu tanzen? Beim Tanzen werden Beine, Rücken, Arme und Schultern gestärkt, ohne dass man es als zu anstrengend empfindet. Tanzen wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus und das Körpergefühl wird besser. Das liegt hauptsächlich daran, dass beim Tanzen weniger Stresshormone gebildet werden, dafür aber das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird, welches körperliche und seelische Spannungen löst.



**Was genau kann man sich darunter vorstellen?**

Wir kombinieren klassische persische Tanzbewegungen, die ihren Ursprung übrigens im 18. und 19. Jahrhundert haben, mit der richtigen Körperhaltung und der Atemtechnik der Pilatesübungen. So verbinden sich die uralten klassischen Bewegungen des Tanzes - üblicherweise im 6/8 Takt - mit der richtigen Körperhaltung, der Stärkung der Muskulatur und des Körperzentrums.

**Wie kam diese neue Form der Bewegung bisher an?**

Die Workshops, die am Bildungszentrum der Stadt Nürnberg zu diesem Thema stattfanden, waren sehr erfolgreich. Besonders Frauen, die bereits Bauchtanz praktiziert hatten, waren begeistert. Der Spaßfaktor wurde als höher empfunden als beim herkömmlichen Pilates. Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die sich gerne zu orientalischer Musik bewegen und denen Pilates alleine nicht mehr ausreicht.

**Wie genau läuft ein Kurs dieser Art ab?**

Idealerweise dauert ein Kurs 60 Minuten. Wir starten mit Aufwärm- und Atemübungen. Zunächst tanzen wir zu langsamer Musik, die jedoch nach und nach schneller und rhythmischer wird. Durch die Übungen werden einzelne Körperpartien trainiert. Wir konzentrieren uns etwa auf die Hände, Arme, den Brust- oder Schulterbereich. Durch diese Fokussierung auf einzelne Körperbereiche wächst natürlich das Körperbewusstsein.



**Interesse?**

Bei Interesse an dieser Art von Bewegung, können Sie sich gerne bei Betharin melden:

Betharin Rafati  
 Hubertusstraße 2  
 90547 Stein  
 Tel.: 0911/89 65 7004

**Apollo-Optik spendet Lupen an die Arbeiterwohlfahrt**



v.l.n.r.: Werner Böhm, Hartmut Hetzelein und Bernd Bretschneider von der AWO und Norbert Dronsz

**Im Rahmen unseres sozialen Engagements unterstützen wir den AWO Kreisverband Roth-Schwabach: Apollo-Optik spendet Lupen im Wert von insgesamt 27.000 Euro an den lokal ansässigen Wohlfahrtsverband.**

Die Idee der Spende an den Kreisverband Roth-Schwabach stammt von den Mitarbeitern der Apollo-Zentrale. „Wir wollen etwas für die Region tun, in der wir ansässig sind“, so Werner Böhm, Abteilungsleiter Logistik und Mitinitiator der Spendenaktion. Und was liegt da näher als die AWO zu unterstützen, die mit ihren Angeboten alle Generationen - von den Jüngsten bis hin zu den Ältesten - erreicht. Eines der Hauptaufgabenfelder des mit über 1.400 Mitarbeitern zweitgrößten Kreisverbandes Bayerns liegt in der Pflege von alten und kranken Menschen. Die Lupen von Apollo-Optik helfen genau diesen Menschen. „Für uns ist es wichtig, mitverfolgen zu können, wo genau unsere Spenden hingehen und was sie für die Menschen, die sie erhalten, bedeuten“, erklärt Norbert Dronsz, Direktor Personal bei Apollo-

Optik. Die Lupen werden in den Heimen und Tagespflegeeinrichtungen des Vereins zum Einsatz kommen und dort den Alltag der Bewohner bereichern. „Die Lupen, die wir in unserem Kreis nicht benötigen, geben wir an andere AWO-Gliederungen im AWO Bezirksverband Mittel-/Oberfranken weiter“, bestätigt uns Vorstand Hartmut Hetzelein vom Kreisverband Roth-Schwabach. Die Mitarbeiter von Apollo-Optik sind stolz darauf, einen Beitrag zur wertvollen Arbeit der Arbeiterwohlfahrt leisten zu können.



Es konnten Lupen im Gesamtwert von 27.000 Euro gespendet werden.



**Für alle, die helfen möchten!**

**Das Spendenkonto lautet:**

AWO Kreisverband Roth-Schwabach e.V.  
 Sparkasse Mittelfranken Süd  
 Kontonummer: 79079  
 BLZ: 764 500 00.

# AUGENBLICK

Das Mitarbeiter-Magazin für Apollo-Optik und Pearle Österreich – Ausgabe Juli 2013, Nr. 55

## Carrera-Kollektion

Trendmodelle mit  
Unverwechselbarkeitscharakter

## Kontaktlinsen- wettbewerb

Unvergessliche Events  
für die Gewinner-Regionen

# 2013 – EINFACH VERKAUFEN!

Apollo-Optik geht neue Wege!

