

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

ab 15.10.2020

jeden Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

**10 Kurseinheiten**  
inklusive Probestunde

für 149,00 €

im BVB.NET -  
Bus-Verkehr-Berlin KG  
Grenzallee 9-11, 6.OG  
in 12057 Berlin



- examinierte Sportlehrerin
- lizenzierte Präventionstrainerin
- Rückencoach

### **ANMELDUNG:**

Fuchsienweg 14 A, 12357 Berlin,  
Tel.: 030 669 30 777,  
Mobil: 0177 41 80 433,  
Email: [bodin.christina@gmail.com](mailto:bodin.christina@gmail.com)

[www.christinabodin.de](http://www.christinabodin.de)

## PRÄVENTIONSKURS

nach § 20 SGB V

(von den gesetzlichen Krankenkassen  
mit bis zu 80% bezuschusst)

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Let's move & be balanced

# WIRBELSÄULENGYMNASTIK

*Komm und lass dich mit Leichtigkeit für Bewegung begeistern, spüre deine Kraft und Energie und lade deinen Akku auf für neue Herausforderungen und Aufgaben!*



- ★ steigere deine allgemeine Fitness,
- ★ deine Konzentrationsfähigkeit,
- ★ beuge Bewegungsmangel vor,
- ★ verbessere deine körperliche Leistungsfähigkeit,
- ★ stärke dein Immun- und Atmungssystem und
- ★ bringe Körper, Geist und Seele in Balance!

*Ich wünsche viel Spaß beim Training!*

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung der wichtigsten stabilisierenden Muskeln, Übungen zur Verbesserung der Koordination, spezielle Wahrnehmungs- und Mobilisationsübungen sowie effektive Entspannungsübungen bilden die Inhalte meines Bewegungskonzeptes.

## KRÄFTIGUNG/ STABILISATION UND KOORDINATION

Die Stützmuskulatur der Wirbelsäule wird gekräftigt und in ein funktionelles Gleichgewicht gebracht, um muskuläre Dysbalancen vorzubeugen. Eine gute Koordination bringt Leistungssteigerung durch ein besseres Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Bewegungsapparat. Damit verbunden sind nicht nur eine verbesserte Bewegungssteuerung, sondern auch eine verbesserte Körperhaltung.



## MOBILISATION

Sie erhöht nicht nur die Muskeldurchblutung, sondern verbessert auch die Durchblutung der Gelenksysteme und steigert die Belastbarkeit des Organismus insgesamt.

## DEHNUNG UND ENTSPANNUNG

Durch die Dehnübungen wird die Bewegungssicherheit gefördert und die Elastizität der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapsel verbessert.

Die abschließende Entspannungsphase dient als kleine Auszeit, um neue Kraft zu schöpfen, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

**Das Training bringt Körper, Geist und Seele**

**ins Gleichgewicht!**