

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

ab 15.10.2021
jeden Freitag, 12.45 bis 13.45 Uhr

10 Kurseinheiten
inklusive Probestunde

für 139,00 €
Mitglieder zahlen nur 99,00 €

im Dynamic Fitness World,
Straße 9 Nr. 3 / Töpchiner Weg
in 12309 Berlin - Lichtenrade
Bus-Linie 172



**CHRISTINA
BODIN**

- examinierte Sportlehrerin
- Entspannungstrainerin
- lizenzierte Präventionstrainerin
- Rückencoach

ANMELDUNG:

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

www.christina-bodin.de

PRÄVENTIONSKURS

nach § 20 SGBV

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Let's move & be balanced

*Komm und lass dich für Bewegung begeistern,
spüre deine Kraft und Energie und lerne
Bewegungsabläufe, die dich für neue
Herausforderungen, Aufgaben und deinen Alltag
belastbarer machen!*



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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Dieses ganzheitliche Rückentraining zur Kräftigung deiner stabilisierenden Muskeln, mit Übungen zur Verbesserung deiner Koordination, mit Wahrnehmungs- und Mobilisationsübungen sowie effektive Entspannungsübungen wird dich so fördern, dass du im Alltag die Dinge tun kannst, die für dich von Bedeutung sind.

MOBILISATION

- Die Muskulatur wird besser durchblutet
- Die Gelenkschmiere wird aktiviert
- Die Belastbarkeit des Organismus gesteigert.

KRÄFTIGUNG/ STABILISATION UND KOORDINATION

- Die Stützmuskulatur der Wirbelsäule wird gekräftigt.
- Muskuläre Dysbalancen werden vorgebeugt.
- Die Koordination und das Gleichgewicht wird verbessert.
- Das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Bewegungsapparat wird verbessert.
- Die Sturzgefahr wird minimiert.
- Eine bessere Körperhaltung stellt sich ein.



DEHNUNG/ENTSPANNUNG

- Die Bewegungssicherheit wird gefördert.
- die Elastizität der Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien verbessert.
- Die Entspannung bringt den Ausgleich, um neue Kraft zu schöpfen und mit mehr Gelassenheit in den Tag zu gehen.

*Das Training bringt Körper, Geist und Seele
ins Gleichgewicht!*