

## WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK - KRAFT

ab 16.01.2023  
montags, 11.30 bis 12.30 Uhr

10 Kurseinheiten  
inklusive Probestunde

für 149,00 €  
Mitglieder zahlen nur 119,00 €

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



**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](mailto:bodin.christina@gmail.com)

[www.christina-bodin.de](http://www.christina-bodin.de)

## PRÄVENTIONSKURS

nach § 20 SGBV

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

## WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK - KRAFT



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 - KRAFT

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!*