



SEIT:

100.000 Generationen lebten die Menschen als Jäger und Sammler.

Seit 500 Generationen sind wir Ackerbauer und Viehzüchter.

Seit 10 Generationen sitzt auch das Fußvolk auf Stühlen.

Seit 0,1 Generationen arbeiten wir überwiegend am Computer.

Wir befinden uns auf dem Weg der Evolution und entwickeln uns zum "Gemeinen Sitzmenschen"!

Rückenbeschwerden sind und bleiben ein Dauerthema. Die dauerhaft-einseitige oder mangelnde Benutzung des Bewegungsapparates ist neben den psychischen Überlastungen immer noch die Hauptursache für das zahlreiche Auftreten von Rückenproblemen.

Erlebe mit mir ein zeitgemäßes und Trainingskonzept für den gesunden Rücken. Entwickelt vom Team Helko Brunkhorst von „bewegungsart Berlin UG“

movedo® RückenFit ist eine sehr gute Möglichkeit, sich selbst vorbeugend oder therapeutisch zu "behandeln" und zu trainieren.

Das besondere an diesem Übungsprogramm ist:

die sinnvolle Kombination von jahrtausend altem und neuem Wissen dem/der:

- o Yoga
- o Pilates
- o Qi Gong
- o Rückentraining
- o Meridiandehnung (Makko Ho)

zur Verbesserung der:

- o Kraft
- o Stabilisation
- o Mobilisation
- o Koordination
- o Dehnfähigkeit

endend in einer Entspannungssequenz zur Integration und Regeneration

movedo® RückenFit wird von mir so unterrichtet, dass Jeder, der nach einer erlernbaren und auch zuhause durchführbaren Abfolge sucht, hier nicht enttäuscht sein wird. Ganz nach seiner Bewegungs- und Kraftfähigkeit, kann hier der Teilnehmer/in seine individuelle Herausforderung im Level, leicht, mittel und schwer, finden.

Die dazu extra komponierte und aufgenommene, GEMA-freie und auf die Übungsfolge abgestimmte Musik leitet mich und die Trainierenden im Kurs durch die „Choreographie“!

Daniela Lehmann  
Physiotherapeutin/Kursleiterin

**Link zum Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=3DKwRdF91oU>

**movedo** RückenFit /014 Beginner, wird auch Neugierigen, die nicht den ersten

10er-Block erfahren haben, die Möglichkeit geben, mitzumachen (siehe Anhang)

Die Wirkung der aufeinander abgestimmten Übungsabfolgen, mit der unterstützenden Musik des ganzheitlichen „**movedo**– RückenFit Trainings“, wird

überzeugen und vielleicht Lust auf weitere wöchentliche Aufbau-

Blöcke/Choreographie-Abfolgen mit dem Thema „**RückenFit**“ und

Ergänzungskurse zu Thema „**CardioFit**“ und „**InBalance**“ (siehe Ausschreibungen)

**movedo** RückenFit/016 wird jetzt weiter aufgebaut , und auch die mittlere Version

miteinbezogen

**ab Mittwoch, den 11.04.2018 18.00 Uhr 75 min Version 014**

**ab Mittwoch, den 11.04.2018 19:30 Uhr 75 min Version 016**

**Schnupperstunde Langenselbold im Jochen Klepper Haus**

**am Donnerstag, den 05.04.2018 18.00 Uhr 60 min**

**Kursbeginn Langenselbold im Jochen Klepper Haus**

**ab Donnerstag, den 12.04.2018 18.00 Uhr 75min Version 014**

**Preise:**

10er Block: **120.- €**, für Dauerbucher **105,- €**

jede Einzelstunde innerhalb des Blocks: **14,-€**

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen

Einstieg in laufende Kurse oder Wechsel nach Absprache und evtl. Einzelcoaching möglich

Ausfallstunden, können im anderen laufenden Kurs nachgeholt werden

**leichte und bequeme Kleidung, barfuß oder rutschfeste Söckchen und Matten- Auflage (wichtig) mitbringen**

verbindliche Anmeldungen und weitere Informationen bitte bis zum **05.04.2018**

Email: [daniela.dilara@gmx.de](mailto:daniela.dilara@gmx.de)

Telefon: **06051/470311**

(finale Bestätigung erfolgt nach den OsterferienFerien)

Ort: **Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance**, Uta Posthum, Blumenau

10 • 63589 Linsengericht-Geislitz, Telefon: **06051 – 8858136**

<http://www.ayurveda-timeout.de/>