



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:

- 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=u7EUCAbdG84&t=20s>  
[https://www.youtube.com/watch?v=8u\\_\\_rfPyWGE](https://www.youtube.com/watch?v=8u__rfPyWGE)

Die Wirkung der aufeinander abgestimmten Übungsabfolgen, mit der unterstützenden Musik des ganzheitlichen „**movedo** RückenFit Trainings“ wird im weiterführenden Kurs „**movedo** RückenFit 014“, auch noch Quereinsteigern und Pausierern mit geringerer **movedo** Erfahrung, die Möglichkeit geben, mitzumachen.

„**movedo** RückenFit 016“, ist nach Level leicht und mittel, dann auch in schwerer Ausführung für jeden Teilnehmer individuell fordernd und ausführbar!

Die Kurse laufen diesmal jeweils **Mittwochs** in einem **15er Block** nach den Sommerferien (ausgenommen ganze **Herbstferien, 24.10., 31.10. und 07.11.**)

<b>ab Mittwoch, den 08.08.2018</b>	<b>18:00 Uhr</b>	<b>75 min</b>	<b>Version 014</b>
<b>ab Mittwoch, den 08.08.2018</b>	<b>19:30 Uhr</b>	<b>75 min</b>	<b>Version 016</b>

**Preise:**

**170.- €**

**156.- €** für Schnellentschlossene bis **01.07.** und Dauerbücher

**14.- €** Einzelstunde innerhalb des Blocks

Mindestteilnehmerzahl und Vergünstigung ab 6 Personen pro Kurs  
Einstieg in laufende Kurse oder Wechsel nach Absprache möglich  
Ausfallstunden, können im anderen laufenden Kurs nachgeholt werden

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

verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens **01.08.2018** an

**Daniela Lehmann**

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

**Telefon:** 06051/470311

(finale Bestätigung erfolgt nach den Ferien)

**Ort:**

**Studio Time Out für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance**

Uta Posthum, Blumenau 10, 63589 Linsengericht-Geisnitz Telefon: [06051 – 8858136](tel:06051-8858136)

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