

**Online-Training** unter der Leitung von Anke Gerber:

## **die Wirbelsäule pflegen**

Wir kümmern uns um den in Coronazeiten besonders Computer-geplagten Rücken.

Wirbelsäule pflegen, was heißt das?

Eine Wirbelsäule möchte bewegt werden und nicht eingespannt sein zwischen verhärteten Muskeln.

Wir schauen uns also einfach an, ob unsere Wirbelsäule artgerecht gehalten wird:

- \* Ist sie schon irgendwo angerostet?
- \* Ist das, was wir als unsere normale Körper-/Wirbelsäulenhaltung empfinden und benutzen, wirklich das Optimale?
- \* Könnten wir etwas leichter und größer durch die Welt gehen bzw. vor dem Rechner sitzen?

Was machen wir im Training?

- wir erweitern die Beweglichkeit sämtlicher Wirbelgelenke,
- wir entwickeln die Wahrnehmung für den Rücken,
- wir beginnen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen,
- wir beginnen, bessere Haltungs- und Bewegungsmuster installieren.

Ihr braucht weder besondere Vorkenntnisse noch viel Kondition. Das Anstrengungslevel ist moderat.

Ihr braucht für das Training lockere, bequeme Klamotten und einen halbwegs stabilen Stuhl, wir brauchen die Lehne zum Festhalten und manche Übungen machen wir auch im Sitzen.

**Der 5-Wochen-Kurs findet immer mittwochs statt, am**

**am 3., 10., 17., 24. Februar und 3. März 2021**

jeweils **19:00 bis ca. 19:45**

**Online auf Zoom!**

**Kursgebühren** (insgesamt für alle 5 Termine): **50,- €**,

Interessenten melden sich bitte direkt bei mir unter:

[kontakt@anke-gerber.de](mailto:kontakt@anke-gerber.de)

Antwort mit den Anmeldemodalitäten, Zugangslink etc. kommt dann postwendend.