



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit **Bauch und Rücken -> ein starkes Team**

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	20.04.2024
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 17:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Marburg-Ockershausen
<u>Referentin:</u>	Sabine Diehl
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	06.04.2024
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg oder turngau-oberlahneder@gmx.de

Bauch und Rücken – ein starkes Team

Der Rücken trägt uns durchs Leben! Er muss dafür kraftvoll und gleichzeitig beweglich sein. Die 24 Wirbel der Wirbelsäule mit ihren vielen kleinen und großen, muskulären und faszialen Verbindungen sichern uns einerseits Stabilität und Haltung und lassen uns andererseits drehen, wenden, beugen und strecken. Der Rücken wird auch als unsere sonnige, kraftvolle und männliche Seite im Yoga gesehen.

Dagegen ist unsere Vorderseite – der Bauch – unsere ruhige, weibliche und emotionale Seite, die es zu schützen gilt. Aber es heißt ja auch „In der Ruhe liegt die Kraft“ – so sind es kraftvolle Bauch- und Beckenbodenmuskeln, die unseren Rücken bei seiner täglichen Haltearbeit unterstützen.

Bauch und Rücken -> also das perfekte Team!

Erlebe einerseits deine Kraft in Bauch und Rücken und lasse dich andererseits auf fließende Beweglichkeit ein.

Themen des Workshops:

1. Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden – Theorie und Praxis
2. Die sonnige Rückenkraft im Yoga erleben! – Yoga Modellstunde
3. Anatomische Hintergründe Bauch- und Rückenmuskeln
4. Die Kraft kommt aus der Körpermitte – Bauchmuskeln stärken mit dem Redondball Plus – Modellstunde
5. Alles ist im Fluss – fasziales Training für Bauch und Rücken mit dem Bodybone – Modellstunde
6. In der Ruhe liegt die Kraft – mondige Entspannung

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.