



Die Gymnastikabteilung der DJK
Krebeck bietet folgenden Workshop
an

Entspannte Schultern / gelöster Nacken

am Samstag, den 24.02.2024

von 16.00 bis 17.30 Uhr im Pfarrheim Krebeck (1.OG)

Zum Inhalt :

Wie funktioniert unsere Schulter, wie ist sie anatomisch aufgebaut (wird erklärt anhand von Knochenmodellen), welche Besonderheiten hat sie? Was ist eigentlich der Schultergürtel? Verbindungen Hand/Schulterblatt. Übungsbeispiele.

Durch einfache Bewegungs- und Imaginationsübungen entlasten Sie ihren Nacken, Schultern und Rücken erfahren mehr Wohlbefinden und beugen somit körperlichen Problemen vor. Übungsblätter zum Mitnehmen werden verteilt.

Durch gezieltes Berühren, Spüren und Imaginieren nehmen Sie ihren Körper besser wahr und bewegen sich sofort erfahrbar harmonischer.

Wir versuchen mit Verkörperungen unsere Bewegungen in der Schulter zu optimieren.
Denn:

Verkörpern der Funktion – verbessert die Funktion!

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport
sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode Level 2.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,00 Euro/für
Nichtmitglieder 15,00 Euro pro Person. Anmeldungen hierfür sind erwünscht.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe/Wechselschuhe mitbringen.

Anmeldungen bitte bei
Anne Hofmann
Tel. 0171 9142484 (gern über WhatsApp)
Tel. 05507/7644 (ggf. AB)

Die Gymnastikabteilung der DJK Krebeck bietet folgenden Workshop an



Der befreite Rücken / und seine Bandscheiben

am Freitag, den 23.02.2024

von 18.00 bis 19.30 Uhr im Pfarrheim Krebeck (1.OG)

Zum Inhalt:

Harmonie und Kraft im Rücken. Bis ins hohe Alter frei von Rücken-schmerzen bleiben - vielleicht rückt ihr diesem Ziel in diesem Workshop ein wenig näher...

Hier erfahrt ihr, wie Rückenschmerzen entstehen können, wie ihr sie selbst lindern könnt und dauerhaft loswerdet. Wir werden Kraft und Flexibilität im gesamten Rücken aufbauen. Durch einfache Bewegungs- und Imaginationsübungen befreit ihr euren Rücken. Tipps für den Alltag werden erläutert. Übungsblätter zum mitnehmen werden verteilt.

Durch gezieltes Berühren, Spüren und Imaginieren nehmt ihr euren Körper besser wahr und bewegt ihn sofort erfahrbar harmonischer.

Wir versuchen mit Verkörperungen unsere Bewegungen im Rücken zu optimieren.
Denn: **Verkörpern der Funktion – verbessert die Funktion!**

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode Level 2.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,00 Euro/für Nichtmitglieder 15,00 Euro pro Person. Anmeldungen hierfür sind erwünscht. Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe/Wechselschuhe mitbringen.

Anmeldungen bitte bei
Anne Hofmann
Tel. 0171 9142484 (gern über WhatsApp)
Tel. 05507/7644 (ggf. AB)

Die Gymnastikabteilung der DJK Krebeck bietet folgenden Workshop an

Happy Feet / fitte Füße

am Samstag, den 24.02.2024

von 14.00 bis 15.30 Uhr
im Pfarrheim Krebeck (1.OG)

Zum Inhalt :

Die Funktion des Fußes wird erfahrbar und spürbar erlebt. Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Flexibilität werden eine neue Beziehung zu unseren Füßen prägen.

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen ihre geniale Bauweise unbekannt (wird anhand von Knochenmodellen erklärt). Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Unsere Füße dienen sogar als Sinnesorgan und sind für unser Gleichgewicht von großer Bedeutung.

Übungsbeispiele (vor allem in Bezug auf den Hallux Valgus) werden erlernt. Und eine Übungsanleitung für zuhause verteilt.

Wir versuchen mit Verkörperungen unsere Bewegungen in den Füßen zu optimieren. Denn : **Verkörpern der Funktion – verbessert die Funktion !**

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach - ÜL Gesundheitssport sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,00 Euro/für Nichtmitglieder 15,00 Euro pro Person. Anmeldungen hierfür sind erwünscht. Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe/Wechselschuhe mitbringen.

Anmeldungen bitte bei
Anne Hofmann
Tel. 0171 9142484 (gern über WhatsApp)
Tel. 05507/7644 (ggf. AB)



Die Gymnastikabteilung der DJK Krebeck bietet folgenden Workshop an

Atmung – ein Weg zur besseren Gesundheit

am Donnerstag, den 22.02.2024

von 19.00 bis 20.30 Uhr im Pfarrheim Krebeck (1.OG)

Zum Inhalt :

Wie sollte eine gute Atmung funktionieren und warum ist eine gute Atmung wichtig ?

In diesem Workshop werden wir o.g. erarbeiten und Übungen zur Integration in unser tägliches Leben, die Arbeit, den Sport usw. erlernen. Wir arbeiten in diesem Workshop mit Anatomie-Modellen, Bildern, Bällen, Schwämmen usw. Es werden die Atemmuskeln erklärt, ihre Funktion – vor allem vom wichtigsten Atemmuskel, dem Zwerchfell.

Ebenfalls arbeiten wir mit Imaginationen, die uns bei einer gesunderhaltenden Atmung sehr gut unterstützen können.

Nur ein paar positive Nebenwirkungen einer tiefen, bewussten Atmung sind : Kräftigung des Zwerchfells, Kräftigung aller Schichten der Bauchmuskulatur, Kräftigung des Beckenbodens, Förderung der Verdauung durch Massage der Verdauungsorgane, vermehrter Abtransport von Kohlendioxid, verbesserte Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff, Erhöhung der Lungenkapazität, Reduzierung einer möglichen Übersäuerung des Gehirns sowie Vermehrung der weißen und grauen Hirnsubstanz.

Die meisten Menschen atmen nur noch lebenserhaltend, aber nicht gesund erhaltend !

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode Level 2.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,00 Euro/für Nichtmitglieder 15,00 Euro pro Person. Anmeldungen hierfür sind erwünscht. Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschuhe/Wechselschuhe mitbringen.

Anmeldungen bitte bei
Anne Hofmann
Tel. 0171 9142484 (gern über WhatsApp)
Tel. 05507/7644 (ggf. AB)

