



"Körperbewußte Bewegung"

Traudl Thaller

Körperbewusste Bewegung ist - besser leben!
Bewegen Sie was - bewegen Sie sich!

In einer Zeit zunehmender Bewegungsarmut, Hektik bzw. einseitiger körperlicher Belastung ist "Körperbewusste Bewegung" ein "sanfter" Ausgleich gegen die "harten & verspannenden" Momente des Lebens.

Ein funktionelles, den Möglichkeiten unseres Bewegungsapparates angepasstes Vorgehen steht im Mittelpunkt dieses körperbewussten Bewegungsprogrammes! Mit der Anwendung dieser einfach nachvollziehbaren Bewegungsabläufe kann jeder zu seinem körperlich-seelischen Wohlbefinden finden und einen entscheidenden Anteil dazu beitragen, seine Gesundheit aktiv zu beeinflussen.

4 TAGES WORKSHOP

FR. 23.10.26 von 16:30h bis 18:30h

SA. 24.10.26, SO. 25.10.26 und MO. 26.10.26.

von 9:30h -12:30h

Kosten: € 170--

Kursanmeldung erfolgt durch Einzahlung des Kursbeitrages

Kontonummer:

Gertraud Thaller

IBAN AT 19 2070 6008 0102 6048

**Buchung & Reservierung der Zimmer bitte ehe möglichst
direkt im "Jugendgästehaus", Neckheimstr. 6, 9020 Klagenfurt
unter dem Titel "Körperbewußte Bewegung" vornehmen!**

Telefon: +43 463 23 0020

oder E-Mail: jgh.klagenfurt@oejhv.org

www.hiyou.at

Trainerin für Anti-Osteoporose Wirbelsäulentraining Antistress- und Entspannungsmanagement



Zielgruppe

Männer und Frauen aller Altersgruppen, von der Alltagslast ist niemand frei!!!

Kursinhalte

- Körperwahrnehmung – Bewegung im Sitzen, Liegen, Stehen Selbst- und Eigenerfahrung: ursprüngliche Beweglichkeit und eigene Grenzen erleben.
- Eigenes Bewegungsverhalten beobachten, analysieren und beeinflussen.
- Erkennen von automatisierten Bewegungsabläufen, die Fehlverhalten im Bewegungs- und Stützapparat hervorrufen können Übungen, die regulierend, entspannend oder stärkend auf den Körper wirken.
- Übungen zur Auflösung automatisierten Verspannungsmuster, Asymmetrie wahrnehmen, Fehlhaltung erkennen, Ausweichbewegungen realisieren.
- Kräftigung und Regulierung der Rückenmuskulatur, (Gymnastik).
- Körpererfahrung: Beckenstellung und daraus resultierende Fehlhaltung in Rücken und HWS. Individuelles Übungsprogramm gegen Kreuzschmerzen.
- Übungen zur optimalen Entlastung und Entspannung im Rücken – Becken.
- „Rückenentlastendes“ Sitzen, Stehen, Liegen.

BITTE MITBRINGEN

Woldecke,
Trainingsanzug,
warme Socken,
1 Holzstab (bei Fr.Thaller erhältlich)
2 abgespielte Tennisbälle und einen einzelnen Socken,
1 leere 1,5l Vöslauer Plastik Wasserflasche mit Verschluss



ANMELDUNG & INFO

Thaller Traudl Tel: 0699 11690126
per Mail: g.thaller@chello.at