



## **Bewegter Rücken flows: Ein modernes Haltungs- und Rückentraining**

Dieses Webseminar „Bewegter Rücken flows“ zeigt eine brandneue Choreografie, lehrt eine, nach aktuellen trainingswissenschaftlichen Ergebnissen überarbeitete Methodik und Didaktik für das seit mehr als zehn Jahren beliebte Bewegungskonzept „Bewegter Rücken“. Der „Bewegte Rücken“ ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik.

Es ist ein modernes und zeitgemäßes Haltungs- und Rückentraining, das auf den vier Trainingssäulen: Körperhaltung, Stabilität, Energie wecken und Entspannung basiert. Die Teilnehmer einer Bewegter Rücken – Stunde erleben eine ganz wunderbare Kombination aus klar akzentuierter Bewegung und weichen, rhythmischen Übergängen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

In diesem Webseminar werden die physiologischen und trainingsmethodischen Hintergründe für jede einzelne Bewegung der komplexen Bewegungskonzepte erarbeitet. Zuzüglich lädt eine vollständige Masterclass zum eigenen Training ein.

## **Beschreibung**

Das Webseminar „Bewegter Rücken flows“ beginnt mit einem Einblick in die vier Trainingssäulen des Konzeptes „Bewegter Rücken“:

- Körperhaltung – Ausgleich zu Schwerkraft
- Stabilität – innere und äußere Stärke für effizientes Bewegen
- Energie wecken – für Versorgung sorgen
- Entspannung – Spannung abgeben, Achtsamkeit erleben

Dem theoretischen Einstieg in das Bewegungskonzept (vertiefende Schulung der Trainingssäulen erfolgt in der Ausbildung – Bewegter Rücken – foundation) folgen praktische Unterrichtshilfen zum Aufbau eines Warm up's, zum Flow 1, Flow 2, Flow 3 und dem Stunden Finale. Die Analyse jeder einzelnen Bewegung unterstützt dich als TrainerIn in deinem klaren Cueing und führt zu einer Steigerung deiner Körperhaltung, deiner Bewegungsausführung und die deiner TeilnehmerInnen. Eine gute Körperhaltung korreliert mit Schmerzfreiheit. Diese Tatsache bekommt in diesem Webseminar eine besondere Aufmerksamkeit.

Ein zusätzliches USP und Alleinstellungsmerkmal dieses Webseminars ist die ausführliche Stundennotation, die die Choreografie der gesamten Trainingseinheit detailliert beschreibt. Dies ermöglicht eine systematische und effiziente Umsetzung des Gelernten.

Für das Stunden Finale schließt dieses Webseminar mit einem großen Ideenpool zur Entspannung, zum Loslassen und für die Körperwahrnehmung ab.

Wir wünschen viel Spaß mit diesem kompakten Webseminar gefüllt mit umfangreicher Praxis – „Bewegter Rücken flows“