

BEWEGTER RÜCKEN



Ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik!

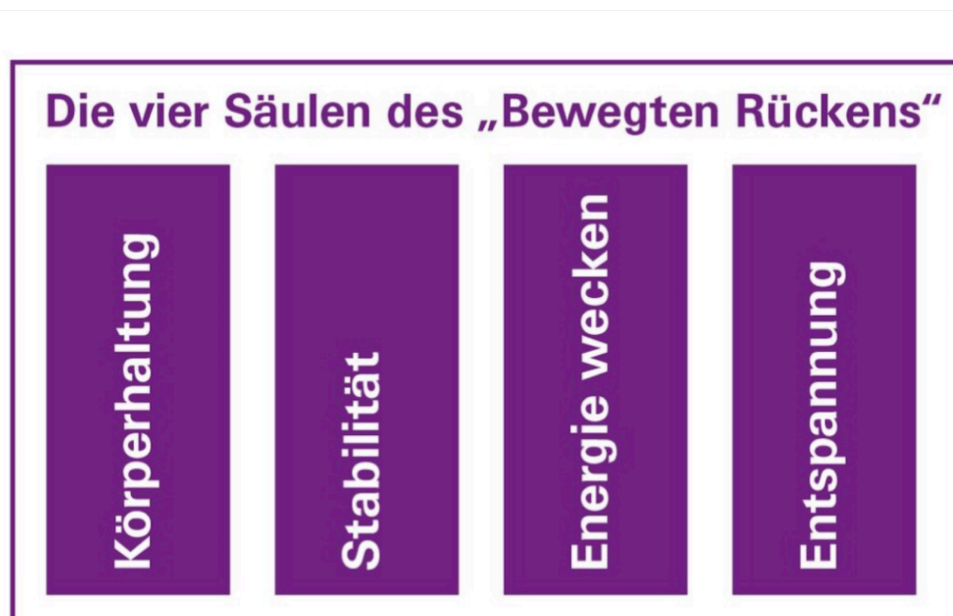
...eine moderne, zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings!

Der Bewegte rücken ist ein Schulungskonzept. Alle Hintergründe für die Bewegungen und den Stundenablauf wird in der:

Bewegter Rücken – Foundation (2-tägig) gelehrt

<https://gunda-slomka.de/gseducation-akademie/bewegter-ruecken/>

Der Bewegte Rücken baut auf 4 Trainingssäulen:



BEWEGTER RÜCKEN

Die Stundenstruktur sieht folgenden Ablauf vor:

Warm Up (Flow1)

- Dynamisches Haltungstraining
- Weiche, großräumige Bewegungen zur Steigerung der Körperwärme
- Mobilisation für die Wirbelwelle und die großen Gelenke des Körpers
- Erste Stabilisationen

2-3 Bewegungsflows unter der Berücksichtigung der 6 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

- Flexion / Extension
- Lateralflexionen
- Rotationen

Slow Down

Entspannung & Mobilisation

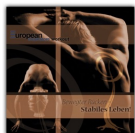
Das Stundenmodell findet ihr als vollständige Masterclass als Video on Demand unter:

<https://gunda-slomka.de/masterclasses-on-demand/>



BEWEGTER RÜCKEN
(MASTERCLASS)

Musik zum Programm (6 CDs - <https://gunda-slomka.de/produkte/>)



BEWEGTER RÜCKEN VOL. 1

HÖRPROBE & BESTELLUNG



BEWEGTER RÜCKEN VOL. 2

HÖRPROBE & BESTELLUNG



BEWEGTER RÜCKEN VOL. 3

HÖRPROBE & BESTELLUNG



BEWEGTER RÜCKEN VOL. 4

HÖRPROBE & BESTELLUNG



Alle Infos zur Ausbildung oder zu den Produkten:

Infos: www.gunda-slomka.de