



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mi 19.30-20.30 | AZW BEWEGUNGSRAUM

Bei abwechslungsreicher Musik wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert.

Es geht eigentlich darum, den Körper im Gleichgewicht zu halten und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Dazu wird jene Muskulatur, die zur Verkürzung neigt gedehnt und jene, die zur Abschwächung neigt gekräftigt. Das Körperbewusstsein wird geschult, positive Bewegungsmuster erlernt und bewusst in das Alltagsleben übernommen.

Das Ziel ist Beschwerdefreiheit im Kreuz und überhaupt...
Und weißt du was? Das Ganze macht sogar Spaß! Probier's doch einfach einmal aus!
Wer aufrecht durchs Leben geht, gewinnt an Anmut und Ausstrahlung!
Und Übrigens: *Aufrechte Haltung zeugt von Führungsqualitäten!*

ROSWITHA NEUMAYR

Ich bin die Roswitha Neumayr. Mit einer Ausbildung zum **Lehrwart für Haltungsturnen** startete ich 1999 meine „sportliche Laufbahn“.

Seither halte ich mit anhaltender Begeisterung Wirbelsäulenstunden. Ich liebe diese Tätigkeit. Einerseits weil ich dadurch für mich selbst was tue, aber vor allem weil es mich so froh macht wenn die Teilnehmer zu mir kommen und mir von den positiven Auswirkungen der Bewegung erzählen.

Ein voller Turnsaal ist für mich die tollste Motivation.

Meine Stunden sind eine Mischung aus Kräftigen, Mobilisieren und Dehnen. Und worauf ich überaus stolz bin ist meine Musik. Ein jedes Stundenbild und da gibt es mittlerweile schon über dreißig Verschiedene, hat die dazugehörige Musik.

Musik ist für mich enorm wichtig. Zur Motivation und für den Spaß. Mit Musik geht vieles leichter.

**KÖRPERGEFÜHL | EINE STABILE MITTE | GESCHMEIDIGE KRAFT | BEWEGUNGSHARMONIE
TIEFENSTABILITÄT**

Das sind die Ziele, bzw. die Inhalte meiner Stunden. Mir ist wichtig, dass meine Teilnehmer ein Körperbewusstsein entwickeln. Ganz viele Dinge lassen sich wunderbar in den Alltag einfügen. Vom richtigen Heben über Beckenbodentraining z. B. während des Bügelns usw..

