

Wöchentliches Online-Angebot

Wirbelsäulengymnastik mit Shiva

Jeden Dienstag von 18 bis 19 Uhr

Ab Dienstag, 22. März 2022 wird es einen wöchentlichen Termin per Skype geben, um dem Rücken eine kleine Erholung zu ermöglichen und die Wirbelsäule beweglich zu halten. Der Kurs richtet sich an Ungeübte und ist so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Leistungsdruck und Konkurrenz gibt es nicht, es stehen Entspannung und Lockerung im Vordergrund. Nötig sind neben einer Internetverbindung mit Webcam nur bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte. Eine Anmeldung erfolgt per Email unter shiva@artemis-kiel.de , auch bei Fragen zum Kursangebot seid ihr dort richtig.

Wirbelsäulengymnastik kann Schmerzen und Verspannungen lösen und zu einer guten Körperhaltung beitragen. Die Teilnahme am Kurs geschieht auf eigene Verantwortung und sollte bei bekannten Problemen des Bewegungsapparates nach ärztlichem Rat erfolgen. Ich habe ein Zertifikat als Trainer*in für Wirbelsäulengymnastik. Ich wollte ein Onlineangebot für alle Personen schaffen, die etwas für ihren Rücken tun möchten und dabei gern mit anderen FLINTA* zusammen sind. Ich glaube, dass es nicht nötig ist, Frust und Druck in Bezug auf Bewegung und Sport zu haben, stattdessen lade ich euch ein, euch eine Stunde pro Woche zu gönnen, um beweglicher und entspannter zu sein. Ich freue mich auf eure Anmeldungen. Bis bald!

Kosten: Wer Geld hat, gibt gerne eine Spende an Artemis e.V., die Kontoverbindung erfragt bitte bei Shiva.