

Artemis Feministischer FrauenLesbenInterNon-BinaryTrans*Sportverein e.V.

Wöchentliches Online-Angebot, Stand Oktober 2022

Wirbelsäulengymnastik mit Shiva (shiva@artemis-kiel.de)

Jeden Montag

- **Trans*, Inter, non-binary only: 18 bis 18:45 Uhr**
- **FLINTA: 19 bis 19:45**

Das wöchentliche Wirbelsäulenangebot ist aus der Sommerpause zurück: ab Montag, den 10. Oktober gibt es wieder Wirbelsäulengymnastik online. Zwei wesentliche Änderungen gibt es auch: der wöchentliche Termin ist jetzt Montags und er dauert nicht mehr eine Stunde, sondern 45 Minuten. Außerdem gibt es einen eigenen Termin für Trans*, Inter, non-binary. Das bedeutet, am Montag finden zwei WSG-Termine statt, die jeweils eine Dreiviertelstunde dauern. Von 18 – 18:45 ist die WSG für TIN, danach für FrauenLesbenTrans*InterNon-BinaryAgender von 19 – 19:45. Anmeldung erfolgt allein nach eigener Einschätzung und die Teilnahme ist bei beiden Gruppen weiterhin auf freiwilliger Spendenbasis möglich. Selbstverständlich ist TIN die Teilnahme an beiden Gruppen möglich und willkommen! Bis auf Weiteres treffen wir uns per Skype, eine Link erhaltet ihr nach Anmeldung.

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 und eine Fitnesstrainer C-Lizenz. 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 ein paar Minuten 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.