



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Stabilität und Balance sind wichtige Fähigkeiten

Liebe koerperklug Interessierte!

Diesmal geht es um **Bewegungs-Koordination, Balance und Stabilität**. Diese 3 Fähigkeiten sind eng verknüpft und bedingen sich gegenseitig. Genügend Stabilität ist für all unsere Bewegungen erforderlich (*Gehen, Walken, Hinauf-Steigen, Hinunter-Steigen, Treppen-Gehen, Berg-Wandern, Laufen, Hüpfen, Springen, Tanzen usw.*) .

Gefahren und Stolperfallen lassen sich nicht immer abwenden. Boardsteinkanten, Bananenschalen, Bodenlöcher usw. sind uns einfach manchmal im Weg! Aber mit etwas Training unserer Balance und Koordinations-Fähigkeit können wir die Sturzgefahr vermindern. Allem voran können wir viel mehr Wohlgefühl und **Bewegungs-Sicherheit gewinnen**. Für spätere Jahre ist das eine besonders gute Idee!

◆ Übrigens: Stabilität ist **das Gegenteil von starrer Haltung**. Dass wir genügend Stabilität beim Bewegen haben, setzt ein flexibles, blitzschnell und feinst reagierendes Muskel-Zusammenspiel voraus.

Koordinations- und Balance-Übungen bieten **3 super Effekte auf einen Schlag**: Es kommt zu einer **Aktivierung des zentralen Nervensystems**, des **Muskel-Zusammenspiels** und der **wichtigen Tiefenmuskulatur**, die nicht willkürlich angesteuert werden kann.

Selbst einfachste Koordinations- und Balance-Übungen entpuppen sich als gar nicht so einfach! Beim spielerischen Balancieren **kommen wir schnell ins Wackeln. Das ist gut so und das wirkt effektiv**. Zudem fordern **ungewohnte** Bewegungs-Koordinationen (zB: *einen Arm vorwärts, einen Arm gleichzeitig rückwärts kreisen lassen*) unsere Gehirntätigkeit ganz ordentlich!



Fotoquelle: Pixabay

Bei allen Balance- und Koordinations-Übungen **ist eine gute Fuß-Aufspannung** fundamental wichtig: Die Füße und Sprunggelenke sind **das Fundament**, auf dem wir uns bewegen. Eine gute Fuß-Aufspannung (ich zeige gerne wie es geht) wirkt auch günstig auf die Bein-Achse. **Eine** (möglichst) **gerade Bein-Achse ist ebenfalls sehr wichtig**. Sie bewirkt eine gleichmäßige Kräfte-Belastung und unterstützt damit die Gesundheit der Knie- und Hüftgelenks-Strukturen. (Mehr dazu folgt im nächsten Newsletter.)

Beim koerperklug Training nehmen wir also auch die Stabilität, Fußaufspannung und eine gute Bein-Achse in den Fokus. Wir trainieren und üben in sehr exakten Positionen.



Für Interessierte anbei **die koerperklug Herbstkurse** beginnend **ab 7. Oktober** im **Horizont Institut** 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 19/8

- **Dienstagskurs (75 min) - im Studio & Dachterrasse**
Fitness- und Kraftübungen mit Fokus auf Core-Stärkung
mit dem Eigengewicht, Warm Up und Cool Down
- **Mittwochs-Einzelcoaching (60 min) - im Studio & Dachterrasse**
Hilfestellung bei individuellen Wirbelsäule-Schwachstellen
Gezielte Einzelarbeit für mehr Wohlfühl und Bewegungs-Leichtigkeit
- **Mittwochskurs (75 min) - im Studio & Dachterrasse**
Balance-Übungen, Dehnen, Kräftigen, Entspannen - mixed !
für ein gutes Körpergefühl und mehr Bewegungs-Sicherheit
- **Freitagskurs (50 min) - online**
Fokus auf Nacken, Schultern, oberen und unteren Rücken
Mobilisierende und kräftigende Übungen fortsetzend - **online**

Auf geht's in die Herbst - Aktivitäten !

Bei Interesse oder Fragen einfach ein kurzes Mail an mich senden.
[Hier geht's direkt zum Mail.](#)

Mit lieben Grüßen im September

Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

