



koerperklug® bewegen  
Britta Lindenbauer

## Bewegung braucht auch Qualität

### Liebe koerperklug Interessierte!

Die Hauptsache, bewegen und jede Bewegung ist gut.  
Das stimmt nicht ganz.

**Selbstverständlich** bringen Bewegung und Sport wertvolle Gesundheitseffekte. Bewegung erhält die kostbare Muskelmasse, verbessert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem, wirkt günstig auf den Blutdruck, führt zu einem Abbau von Stresshormonen usw. (ein andermal davon mehr).

Für alle Bewegung braucht es ein höchst **funktionelles Zusammenspiel der Wirbelsäule** mit ihren annähernd 200 Gelenken (inklusive der unechten Gelenke), mit dem steuernden Nervensystem, mit 650 arbeitenden Muskeln und den, die Kräfte weiterleitenden Faszien mitsamt dem Kapsel-Band-Apparat. Alle diese Strukturen müssen ausgeklügelt zusammenwirken, damit wir uns bewegen können.

🚩 Unsere Wirbelsäule ist **stark und für Bewegung gebaut**. Doch zugleich ist unsere Wirbelsäule **eine echte Mimose**. Denn sie benötigt biophysikalisch möglichst exakte Bewegungsfolgen. Dabei geht es um die Druck- und Kraftverteilung in Sekundenbruchteilen. Wie wir gehen, laufen, die Knie einsetzen, die Füße aufsetzen, usw. wirkt sich auf unsere Gelenke, Muskeln und Faszien aus. Ungünstige Gewohnheiten können mit den Jahren unseren Bewegungskörper punktuell stressen und „unerklärliche“ Symptome entwickeln, wie zB, diffuse Schmerzen, Geweberisse, Anbrüche, Ödembildung, Entzündungsreaktionen usw. (Echte Traumas bzw. Überlastung durch monotonen oder intensiven Sport sind ein weiteres Kapitel).

🚩🚩 **Es geht also nicht nur um möglichst viel Bewegung. Es geht auch um möglichst qualitätsvolle Bewegung** (ganzheitliche, ökonomisch gesunde Bewegung).

Wir nähern uns an mehr Bewegungs-Qualität an, indem wir:

- **viel mehr** in die Bewegung **spüren** (lernen)
- die Bewegungen der Wirbelsäule als Ganzheit spüren (lernen)
- die Körperachsen nützen (lernen), auch die diagonalen Achsen
- Bewegungsamplituden, Bewegungswinkel ausprobieren
- keine überzogenen Dehnungen machen, in zu kurzer Zeit
- anfangs nicht huddeln, langsam in Bewegung kommen
- auf eine stets fließende Atmung achten, usw.



Fotos Copyright: Britta Lindenbauer

Der heiße Sommer ist vorbei, es wird wieder Zeit ...

Die kleinen, feinen **koerperklug** Herbstkurse im Horizont Institut, 1130 Wien beginnen im Oktober. Bei Interesse und Fragen mich jederzeit kontaktieren.

**Dienstagskurs (75 min)**

**Fitness & Krafttraining - Fortsetzung**

leicht aufbauend, körperklug, mit dem Eigengewicht  
**ab 8. Okt**, 18.30 - 19.45 Uhr

**Mittwochsкурс (75 min)**

**Vielseitige Bewegungen für gesunde, elastische Faszien**

für Schultern, Rücken, Lendenregion, Hüften, Beine ...  
**ab 2. Okt**, 18.30 - 19.45 Uhr

**Freitagskurs (50 min) - Online**

**Mobilisierung & Kräftigung der Schulter-/Rückenmuskeln**

nach Absprache flexibel mit Donnerstags-Terminen!  
**ab 4. Okt**, 18.15 - 19.05 Uhr

**🍁 Vorankündigung:**

**Weihnachtliches Orientalisch - Tanzworkshop**

**Mittwoch, 18. Dezember von 17.00 - 20.00 Uhr**

Schöne Herbsttage und liebe Grüße,

**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](#)

