



## Starker Rücken



verantwortliche Kursleiterin:



**Christel Kurtz**

WEGE ZUR LEBENSFREUDE  
Beratung Bewegung Coaching  
Entspannung Lachyoga Massage  
Kleiststraße 6, 61203 Reichelsheim  
lebensfreude.rhm@t-online.de  
Tel.: 0 60 35/92 16 92

### Inhalte:

### Förderung des Körperverständnisses durch erklärende Körperwahrnehmungsübungen

- ☉ Was haben meine Füße mit meinem Rücken zu tun?
- ☉ Wie steht mein Bauch mit meinen Armen in Verbindung?
- ☉ Wie halte ich meinen Kopf, damit er optimal durchblutet und versorgt wird?
- ☉ Wie wirkt sich meine Körperhaltung auf meinen Atem aus?
- ☉ Warum ist Lachen gut für meinen Rücken?

### Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Herstellung des Muskelgleichgewichts

Für: Grundschul Kinder, Schulkinder Klassen 5-6

Zeit: Unterrichtsbesuch, im Rahmen einer Projektwoche

Ort: Klassenzimmer

**Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.**

**Bitte setzen Sie sich mit Frau Kurtz in Verbindung.**

