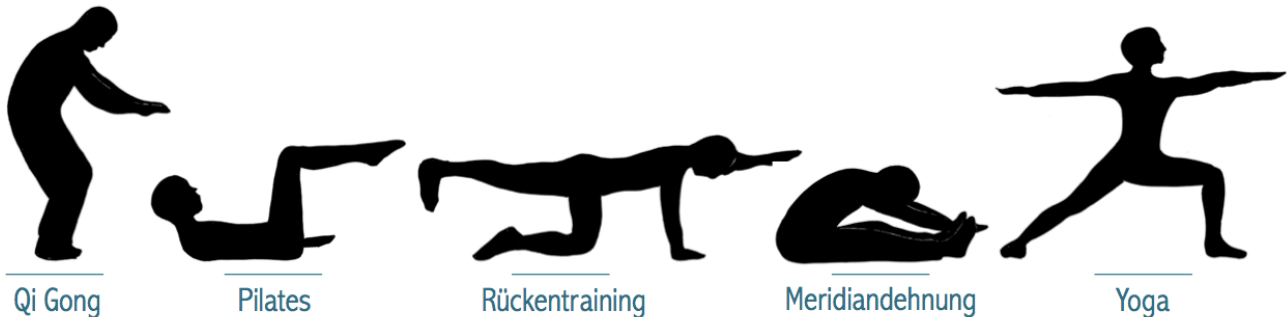


# movedo® – Das ganzheitliche Bewegungskonzept



## 5 Bewegungsarten / 1 Bewegungskonzept



### anerkanntes Rückenschul-Refresher-Seminar (KddR) • „Neue Rückenschule“ • 16UE

**movedo®** ist die Kombination aus **5** überzeugenden **Bewegungsarten**:

#### **Qi Gong, Pilates, Rückentraining, Meridiandehnung, Yoga**

zu **1** ganzheitlichen **Bewegungskonzept**. Durch die Originalübungen der verschiedenen Bewegungsarten werden die **Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung** ausgewogen trainiert. Für die Stabilisation und Kräftigung gibt es **3 Level** - leicht, mittel, schwer. Dadurch kann (fast) jeder movedo® trainieren. Die Übungen werden ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Steigern Sie durch das erweiterte Repertoire Ihre Einsatzmöglichkeiten erheblich! Oder: erleben Sie die movedo®-Effekte für sich selbst - einen geschmeidigen Körper & einen entspannten Geist?!

#### Basiskurs / Inhalte:

- **movedo®-RückenFit-12**

- **12 Übungen** aus: Yoga, Pilates, Qigong, Rückentraining, Meridiandehnung

- **3 Schwierigkeitsgrade**: Leicht+Mittel+Schwer

- Anwendung für verschiedene Zielgruppen (orthop., neuro, ...)

- **Ganzheitliches Rückentraining**
- **Bewegungsprinzipien** für: Yoga, Pilates, ...
- movedo® in **Kursen/Einzelbehandlungen**
- Theor. Einführung in die **5 Bewegungsarten**

**Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=rBXxS9-APtU>

#### Basiskurs / Nutzen:

- verschiedene Bewegungsarten (Originalübungen) ohne mehrjährige Ausbildungen
- leicht umzusetzende Übungsfolgen (ggf. für die Zielgruppe leicht anzupassen)
- zusammengestellt von Praktikern für Praktiker
- keine Geräte erforderlich
- Nutzung eines fertigen und geprüften (seit 2014 bei Endverbrauchern, Trainern, Therapeuten) Bewegungskonzeptes
- nutzen Sie das Interesse der Patienten / Kunden durch die vielfältigen Themen im Konzept
- immer mehr Patienten / Kunden suchen nachhaltige Bewegungs- und Entspannungsangebote

**EXTRA:** *movedo®* und die *movedo®-Musik* unterliegen dem branchenüblichen Lizenzrecht. Die Freischaltung der Lizenzrechte ist gebührenpflichtig und in den meisten PLZ-Regionen noch mit exklusivem Gebietsschutz möglich. In den Lizenzrechten sind eine movedo®-CD und diverse Musik-Versionen kostenlos enthalten. Da die Musik von den GEMA-Gebühren befreit ist, darf sie in Kursen oder Einzelbehandlungen kostenlos genutzt werden.



- Sport- und Gymnastiklehrerin
- Rückenschul-Lehrerin
- Pilates-Trainerin
- Yoga-Lehrerin (BDY / EYU)
- Dozentin für verschiedene Institutionen
- Mitentwicklerin des movedo®-Rückentrainings

© bewegungsart Berlin / Bölschestr.10, 12587 Berlin / T|F 030 64958282 | 83 / [info@bewegungsart.de](mailto:info@bewegungsart.de) /

**Jacqueline Wolf**