

Seit August 2006 besuche ich die Gesundheitskurse von Christine Maull.

Mir war eine zweimalige wöchentliche Teilnahme wichtig, da von Anfang an die wohltuenden Auswirkungen des Trainings nachhaltig spürbar waren.

Meine leichten Bewegungseinschränkungen an den Schultergelenken und Schmerzempfindungen an den Knien verschwanden schon nach kurzer Zeit.

Sehr schnell bemerkte ich, dass ich meine Wirbelsäule und den gesamten Oberkörper in eine aufgerichtete Position bringen konnte und dieses Aufgerichtetsein von meiner Muskulatur auch leichter und länger gehalten werden konnte und zwar ohne Verkrampfung oder Anstrengung.

Über viele Jahrzehnte hinweg hatte sich meine, in der Schulzeit durch das einseitige Tragen schwerer Schultaschen erworbene, miserable Haltung (Rundrücken) immer weiter verschlechtert. Hinzugefügt werden muss, dass ich seit meinem 15. Lebensjahr regelmäßig wöchentliche Gymnastikkurse im Vereinssport absolvierte und diese Übungsleiter eine qualifizierte, zum Teil physiotherapeutische Ausbildung hatten.

Heute fällt es mir leicht, eine aufrechte Haltung einzunehmen und vor allem merke ich, wenn ich beim Sitzen oder Stehen in alte Gewohnheitsmuster ver falle und kann meine Fehlhaltung korrigieren. In diesen über 3 Jahren habe ich ein Gefühl für den Körper entwickelt, viel über eine bewusste Körperwahrnehmung, gezielte feine Muskelansteuerungen gelernt und erfahren.

Monatlich wechselnde Themenschwerpunkte beschäftigen sich gezielt mit Funktionalität und Kräftigung bestimmter Körperregionen.

Die festgelegten Bewegungsabläufe bringen den gesamten Körper in ein muskuläres Gleichgewicht, fördern die Flexibilität, Geschmeidigkeit und Kräftigung der Muskulatur. Atem- und Entspannungsübungen runden die positive Gesamtwirkung des Vitalprogramms ab.