

A 6 Fasziensorientiertes Beckenbodentraining mit Ganzkörpereinsatz

Nur für „Lädierte“? So ein Quatsch! Ein gesunder Beckenboden kann vieles und agiert im Teamplay mit dem ganzen Körper.

Vorab: Beckenbodentraining ist für jederfrau/-mann jeden Alters wichtig und besteht aus wesentlich mehr als Atmen und Fühlen. Der Trainingszustand des Beckenbodens wirkt sich im ganzen Körper in vielerlei Hinsicht aus. Die ganzheitliche, fasziale Betrachtung lassen nur einen Schluss zu: Der Beckenboden muss so trainiert werden, wie er gedacht ist, als elementarer Teamplayer im ganzen Körper! Durch Ganzkörper-Beckenbodentraining kann ich die Haltung verbessern, Schwangerschaft und Geburt verarbeiten, Rückenschmerzen loswerden, Inkontinenz vermeiden, die Atemtechnik verbessern, Erektionsproblemen vorbeugen, die Körperwahrnehmung verbessern und die Gelenkstabilität fördern. Inhalte:

- Ein Perspektivwechsel: Beckenboden als Teamplayer
- Betrachtung der ganzheitlichen Wirkung des Beckenbodentrainings
- Neueste Erkenntnisse zu den faszialen Zusammenhängen
- Übungen für jederfrau/-mann jeden Alters

Zielgruppe

Interessierte sowie ÜL von Bewegungsgruppen

Termine:

25.06.2024 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

09.30 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Franziska Wulff, Personal Trainerin, Trainerin Group Fitness und Seniorensport

Weitere Informationen:

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67