

Gruppenangebot

Beckenbodenkurse

Beckenbodenschule (Grundkurs) | Beckenbodentraining (Aufbaukurs)

Inhalt

„Was hat der Beckenboden mit meiner Wirbelsäule bzw. mit meiner Haltung zu tun?“ „Wieso hat der Beckenboden Einfluss auf meine schwache Blase?“, „Wozu ist die Beckenboden-muskulatur überhaupt da?“

Antworten auf diese und Ihre Fragen finden Sie in diesen Kursen.

Schwerpunkte

- Fördern der Koordination
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Kondition
- Kräftigung der Muskulatur

Ziel

- Erkennen und Erleben anatomischer Zusammenhänge von Beckenorganen und Wirbelsäule.
- Erhalten oder Wiedererlangen der Kontinenz
- Schmerzfreien Belastbarkeit und Stabilität von Hüfte, Becken und Wirbelsäule

Vorteile

- hohe Lerneffizienz durch kleine Gruppen
- sehr professionelle und einfühlsame Anleitung, sowohl für Frauen als auch für Männer

Organisatorisches

Beckenbodenschule (Grundkurs)

- Blockkurs, 8 x 75 Minuten
- Verschiedene Themenschwerpunkte in Theorie und Praxis
- Die Beckenbodenschule gehört zu unserem „Präventionsprogramm“ und ist bei einigen Kassen (nach § 20 SGB) für Zuschüsse anerkannt.

Beckenbodentraining (Aufbaukurs)

- Blockkurs, 7 x 45 Minuten
- Intensives Bewegungs- und Kräftigungstraining.
- Im Fortgeschrittenenkurs wird der Kursinhalt des Grundkurses vorausgesetzt.

Anmeldung im Internet: www.praxis-waldspirale.de