



Beckenboden Training

Der Beckenboden wird wie kaum ein anderes Thema in der heutigen Zeit immer noch vernachlässigt und unterschätzt. Wir (Trainer, Physiotherapeuten) wissen um seine Funktion in Bezug auf die gesamte Körperhaltung und kennen die fatalen Auswirkungen, wenn dieser eben nicht 100%ig funktioniert.

Wir möchten in unserem Studio dieses Thema nicht nur gezielt ansprechen sondern auch angehen und werden ab September Kurse für gezieltes Beckenboden Training anbieten.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie den BeBo in Ihren Alltag integrieren und ihn vor Belastungen schützen können. Sie lernen verschiedene Übungen zur Kräftigung und Entspannung sowie die Bedeutung der aufrechten Haltung und Atmung. Betroffenen mit einer Beckenbodenschwäche (Inkontinenz) oder Senkung werden neue Wege zu mehr Lebensqualität aufgezeigt und Verhaltensstrategien werden besprochen.

Der Kurs beinhaltet 6 aufeinander aufgebaute Übungsstunden (à 60 Min). Das Gelernte wird wöchentlich kurz wiederholt und in das theoretische Wissen eingebaut.

Erfahren Sie am eigenen Körper, wie sich gezieltes BeBo-Training weitreichend positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken kann.

Kursleiterin: Julie Schöpfel – Langjährige Pilates-Trainerin, ausgebildete Beckenbodentrainerin (Ausbildungsinstitut: BeBo Deutschland)

Kursangebote: 6 Kurseinheiten à 60 Min/90,- €

Kurstage:
Donnerstag: 09.00 - 10.00 Uhr
Freitag: 19.15 - 20.15 Uhr
Samstag: 09.00 - 10.00 Uhr