

Powermuskel Beckenboden



Das gelenkige Becken

Teil
1



die Franklin-Methode®

Samstag 7.5.2022

9:30 - 12 Uhr

Im Mittelpunkt des ersten Kurses zum Thema Beckenboden steht das Becken mit all seinen Bewegungsmöglichkeiten. Muskeln wollen Gelenke bewegen. Der "Powermuskel Beckenboden" ist an den knöchernen Strukturen des Beckens angebracht. Ein unbewegliches Becken bedeutet also zwangsläufig Unbeweglichkeit im Beckenboden und umgekehrt. Das Kennenlernen und Verkörpern der Gelenksrhythmen des Beckens ist somit der Ausgangspunkt für ein dynamisches Beckenbodentraining, wobei „dynamisch“ für bewegen steht und nicht für halten und anspannen.

Dieser Beckenbodenkurs auf neuestem sportmedizinischem Stand ist sowohl als Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft als auch zur Vorbeugung und Linderung von Inkontinenzbeschwerden geeignet. Und richtet sich natürlich an alle, die ihr Körper- und Bewegungsbewusstsein erweitern möchten!

Kursinhalt

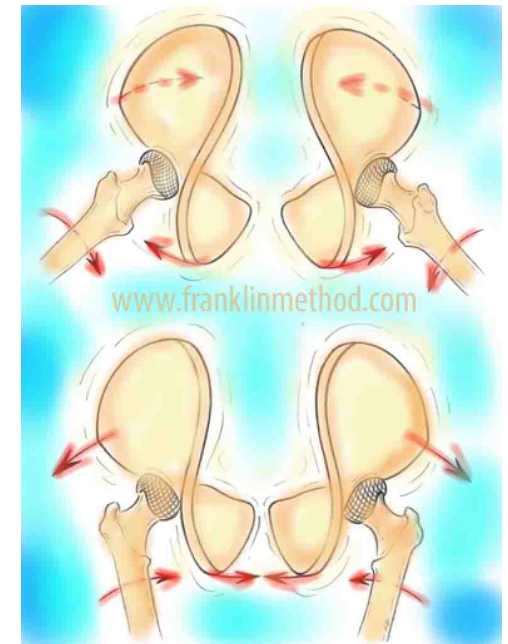
- die Anatomie des Beckens verstehen und verkörpern
- die Gelenke des Beckens in Bewegung bringen
- durch bewegliche Beckengelenke die natürliche Aufrichtung fördern, Rücken und Knie entlasten
- die Gelenksrhythmen des Beckens im Alltag einsetzen und so - ganz nebenbei - den Beckenboden trainieren
- die Haltung verbessern und beweglicher werden

Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Wann: Samstag, 7. Mai 2022
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 32,00 / erm. 25,00 €

Wer: Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin
• 3 jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
• 20 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



Anmeldung:

Tel.: 03731 210090
ingunn.abraham@arcor.de
www.ingunn-abraham.de