

# Powermuskel Beckenboden

Faszien und Muskulatur



die Franklin-Methode®

Samstag 9.4.2022

9:30 - 12 Uhr

Mythos Beckenboden - zu straff, zu schlaff,  
selten in Balance.

Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln des Körpers auch. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Darüber hinaus beeinflusst seine Kraft und Beweglichkeit nicht nur den Zustand der Wirbelsäule, auch Hüftgelenke, Knie, Haltung und Atmung profitieren von einem ganzheitlichen Beckenbodentraining. Verbinden Sie gezielte Muskelaktivität mit Imagination, was beweglich macht und ungeahnte Energien mobilisiert! Freuen Sie sich auf neue Erkenntnisse, spannend und spielerisch vermittelt.

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

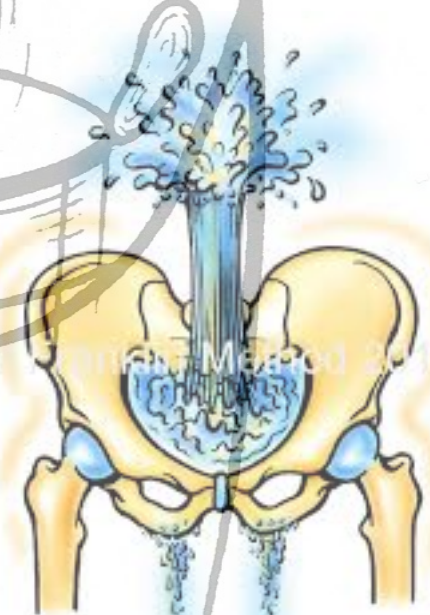
- den raffiniert verwobenen Muskelteppich des Beckens und seine faszialen Verbindungen näher kennen lernen
- erfahren, warum manche Übungen dem Beckenboden mehr schaden als nutzen
- Zusammenspiel Beckenboden - Bauchmuskeln - Lendenwirbelsäule
- Beckenbodenbewußtsein in den Alltag integrieren lernen
- Bewegungstraining mit dem breiten Spektrum aller Faszien und Muskeln

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

**Wann:** Samstag, 9. April 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

 Franklin-Methode Freiberg