

# Powermuskel Beckenboden



Das gelenkige Becken

Teil  
1



Franklin Method 2015

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

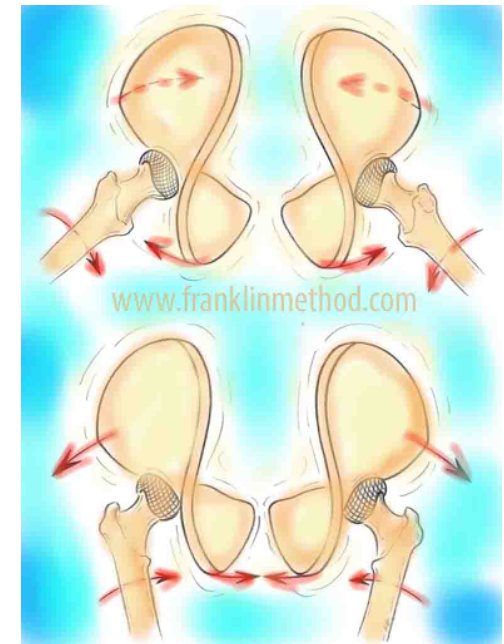
- die Anatomie des Beckens verstehen und verkörpern
- die Gelenke des Beckens in Bewegung bringen
- durch bewegliche Beckengelenke die natürliche Aufrichtung fördern, Rücken und Knie entlasten
- die Gelenksrhythmen des Beckens im Alltag einsetzen und so - ganz nebenbei - den Beckenboden trainieren
-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