

# Powermuskel Beckenboden Organtonus in Balance



Teil  
**3**

die Franklin-Methode®  
Samstag 8.10.2022  
9:30 - 12 Uhr

Der dritte Kurs befasst sich mit den Beckenorganen Blase, Gebärmutter und Mastdarm. Erschlaffen die genannten Organe, führt das nicht selten zu einer Ermüdung der Beckenbodenmuskulatur. Die Folgen sind möglicherweise Inkontinenz und Senkungsbeschwerden.

Zur Vorbeugung und Abhilfe genügt es nicht allein, den Beckenboden zu trainieren: Die Organe selbst sind es, die das Training brauchen!

Dieser Beckenbodenkurs auf neuestem sportmedizinischen 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!

## Inhalt:

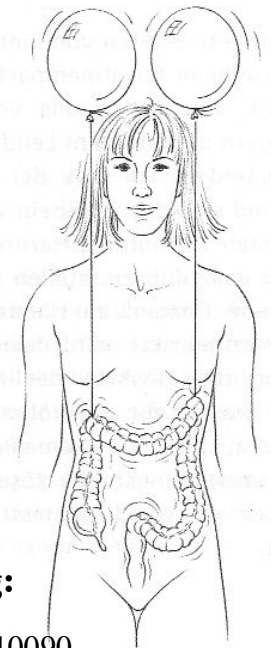
- die Blase als Supermuskel und Schlussstein der Organsäule
- die Beckenorgane und ihre Beweglichkeit zueinander
- Mobilität und Motrizität, zwei Grundbewegungseigenschaften der Beckenorgane
- alles an seinem Platz - Dank gesundem Organtonus und trainierten Bändern
- die Beckenorgane als Partner beim Fitnesstraining und Rumba-Zumba

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

**Wann:** Samstag, 8. Oktober 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