

Beckenboden-Training Basic

10 Kurseinheiten

Ab 8. Oktober 2019

dienstags

9.00 – 10.00 Uhr

120 €

Anmeldung bis 24. September

Mindestteilnehmerzahl 6

Ziele

- Anatomie des Beckenbodens
- Wahrnehmung
- Bewusste Kontraktion und Entspannung
- Kräftigung der BB-, Bauch- und Rückenmuskulatur

Nutzen

- Prophylaxe:
 - Harninkontinenz
 - Senkungsbeschwerden
- Steigerung des Empfindens
- Unterstützung der Rückenmuskulatur

Für wen

- Postpartal, nach Absprache
- Bei leichter Kontinenzschwäche
- Wunsch nach einer kräftigen Körpermitte

Voraussetzung

- Selbstständiger Transfer: Stehen-Liegen

Die Teilnehmerin nimmt eigenverantwortlich am Kurs teil, bei Bedenken bitte eine Vorabgespräch mit dem Arzt halten.

