

Beckenboden Kurse 2018

mehr Wohlbefinden durch eine starke Mitte

Ein kräftiger Beckenboden schützt und stützt die inneren Organe. Er bildet die tragende Mitte und fördert eine gesunde Haltung. Der gut funktionierende Beckenboden ist im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Er sichert die Kontinenz und gibt Sicherheit.

Ein schwacher Beckenboden schränkt die Lebensqualität ein. Ein häufiges Symptom ist die Inkontinenz, eine Senkung oder Rückenprobleme.

Beckenboden Grundkurs

- **Wahrnehmen - Sensibilisieren**
- **Kräftigen - Loslassen**
- **Integration in Alltag**

Sie lernen Ihren Beckenboden in Theorie und Praxis mit Wahrnehmungsübungen kennen. Wie funktioniert er und welche Aufgaben hat er? Differenzierte Übungen zur Kräftigung sind genauso wichtig wie Entspannungsübungen. Sie lernen im Beckenbodentraining, wie die aufrechte Haltung den Beckenboden entlastet und schützt und wie er in Alltagssituationen und Sport integriert werden kann.

Der Kurs richtet sich an alle erwachsenen Frauen. Es braucht keine Vorkenntnisse.
7x 90 Min., Fr. 310.- inkl. Buch " Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte"

Beckenboden Aufbaukurs

Das Körperbewusstsein und die Haltung werden intensiver geschult. Es kommen mehr Übungen in verschiedenen Positionen dazu. Das Thema der Senkungen und die dazu gehörenden Übungen werden vertieft. Eigene Erfahrungen können ausgetauscht werden.

Der Kurs ist für alle Frauen die bereits einen Grundkurs besucht haben.
4x60 Min., Fr. 88.-, auf Anfrage

Beckenboden Auffrischungsstunde

... jetzt bleiben Sie beim Thema und wollen das Gelernte auffrischen, vertiefen, Erfahrungen sammeln und austauschen. Der aktive Beckenboden soll optimal im Alltag integriert werden können.

Der Kurs ist für alle Frauen die bereits einen Grundkurs besucht haben.
1x60 Min., Fr. 22.-

Beckenboden und Nordic Walking

Während dem Nordic Walking richtet der aktivierte Beckenboden die Körperhaltung auf. Aus der stabilen Mitte heraus entstehen die Rotationsbewegungen der Schulter- und Beckenachse. Die sensiblen Muskelschichten können bei jedem Nordic Walking Training trainiert werden.

Der Workshop ist für alle die schon Erfahrung mit Nordic Walking gemacht haben. Bitte Stöcke mitbringen und der Witterung angepasste Kleidung anziehen. Treffpunkt bei fit und wohl, Kosten für 2 Stunden Fr. 35.-, auf Anfrage

Beckenboden Einzelunterricht

Auf Anfrage!

Termine zum BeBo® Gesundheitstraining 2018

Kurs	Ort	Zeit	Dauer	Daten
Grundkurs Frühling	fit und wohl	Montag 19.00 – 20.30 Uhr	7x 90 Min.	23.4. – 11.6. 2018
Grundkurs Herbst	fit und wohl	Montag 19.00 – 20.30 Uhr	7x 90 Min.	15.10.- 26.11.18
Auffrischungsstunde Winter	fit und wohl	Montag 19 – 20 Uhr	1x60 Min.	26.2.18
Auffrischungsstunde Frühling	fit und wohl	Montag 19 – 20 Uhr	1x60 Min.	16.4.18
Auffrischungsstunde Sommer	fit und wohl	Montag 19 – 20 Uhr	1x 60 Min.	20.8.18
Auffrischungsstunde Herbst	fit und wohl	Montag 19 – 20 Uhr	1x 60 Min.	8.10.18
Beckenboden und Nordic Walking Workshop	Treffpunkt fit und wohl			Auf Anfrage

Anmeldung für BeBo® Gesundheitstraining 2018

Kurstitel _____
Name, Vorname _____
Adresse _____
PLZ Ort _____
Telefon, Natel _____
Mail _____

Datum , Unterschrift

Leitung

www.fitundwoh.chl, Monika Gullo-Hofstetter, Schaufelweg 117, 3098 Schliern, 031 971 06 13
dipl. BeBo® Kursleiterin, das Gesundheitstraining für den Beckenboden
Nordic Walking Basic Instruktorin SNO, ärztl. dipl. Masseurin SVBM

