




 60 Minuten

 8 Mal

 120,00 €

 Dienstagvormittag 10:00 Uhr

 Krankenkassenzuschuss
möglich

KURSLEITUNG: CORINNA

Physiotherapeutin

Ausgebildete Beckenbodentrainerin

u.v.m.

Zielgruppe:

- Frauen direkt nach der Schwangerschaft
(6 Wochen nach vaginaler Geburt, 8-10
nach Bauchgeburt)
- Frauen, deren Geburt schon etwas länger
zurückliegt

PHYSIOTHERAPIE CHRISTOPH

Am Gewerbebogen 13

93155 Hemau

09491/9549030

info@christoph-physiotherapie.de

BECKENBODEN TRAINING

Dein Training nach der Geburt für
einen gesunden Mama-Körper



Präventionskurs nach §20 SGB V

- Teilnehmeranzahl begrenzt -

Wo liegt mein Beckenboden und wie ist er aufgebaut?

Welche Aufgaben hat mein Beckenboden?

Wie kann ich meinen Beckenboden wahrnehmen und wie steuere ich diesen an?

Wie kann ich meinen Beckenboden entspannen und entlasten?

Wie kann ich meinen Beckenboden kräftigen und schützen?

Du erkennst dich bei diesen Fragen wieder und hast Lust, gemeinsam mit anderen Mamas zu trainieren? Dann melde dich bei uns. Alternativ beraten und unterstützen wir dich gerne auf Grundlage eines ärztlichen Rezeptes in deinen Fragen rund um den Beckenboden!



„Der Beckenboden ist die Basis und das Powerzentrum unserer Mitte“



WAS DU VON UNS ERHÄLTST

- Fachliches Wissen über Anatomie, Aufbau und Funktion des Beckenbodens
- Bewusste Wahrnehmung deines Beckenbodens
- Aktivierung und Kräftigung sowie Entspannung und Entlastung des Beckenbodens
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte Haltung
- Erlernen verschiedener Atemtechniken
- Hilfe bei Rektusdiastase
- Wertvolle Alltagstipps
- Kräftigendes Ganzkörpertraining
- Spaß & Austausch

