Beckenbodengymnastik - Fit in der Mitte

Kurs / Workshop

Beckenbodengymnastik - Fit in der Mitte

Fit in der Mitte - Der Beckenboden

Ein gut trainierter Beckenboden (BB) ist elastisch und kraftvoll. Dieser unterstützt die Kontinenz und bildet die Basis für eine gute Haltung.

Ein kraftvoller BB hat eine positive Auswirkung auf die Stellung der Hüftgelenke, auf Beschwerden der Lendenwirbelsäule, auf Verspannungen im Nacken und noch einiges mehr.

In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau und die Funktionen des BB kennen.

Sie werden einiges über die Blase und der Blasengesundheit erfahren und auch, warum die Atmung eine so große Rolle spielt.

Dieser Kurs ist geeignet für alle Frauen nach der Rückbildungsgymnastik, bzw. für alle Frauen jeglichen Alters.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Petra Weis (Beckenbodentrainerin)

Ansprechpartner: Ilona Dassen

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

siehe unsere Homepage

Fit in der Mitte - Der Beckenboden

Wo?

Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage oder zu unseren Bürozeiten:

Montag - Donnerstag von 8:00 - 12:00 Uhr

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

siehe Homepage der Hebammenpraxis

Durchführende Organisation

Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Name Kontaktperson

Birgit Capellmann und Ilona Dassen

Telefon

02404 - 552581

Email

info@storchengruss.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters