

Beckenbodentraining

Ein Kurs für Frauen

Beim funktionellen Beckenbodentraining lernen Sie die Anatomie des Beckens und seiner Organe kennen. Sie erfahren die funktionellen Zusammenhänge von Bewegung, Körperhaltung, Atmung und Alltagsbelastungen in Bezug auf Ihren Beckenboden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Beckenboden

wahrnehmen, ansteuern und trainieren können. Durch das funktionelle Training wird Ihre geschwächte Rumpf- und Beckenboden-Muskulatur gestärkt, eine zu feste und verspannte Muskulatur lernt Bewegung und Anpassung. Ihr gesamtes Körpergefühl und ihre Körperhaltung werden sich verbessern.

- Beginn:** **27. Februar 2020**
- Termin:** donnerstags von 18 – 19:00 Uhr
- Dauer:** 8 x 60 Minuten
- Kosten:** 90 Euro
- Kursleitung:** Claudia Vössing
- Ort:** Praxis für Osteopathie & Physiotherapie
Irmintrudisstraße 19, 53111 Bonn
- Anmeldung:** Telefon 0228 . 180 25 66
claudia.voessing@krankengymnastik-bonn.de