

BECKENBODEN-FASZIEN-FITNESS



Workshop mit Sabine Polterauer

Der Beckenboden erfährt meist erst dann Aufmerksamkeit, wenn uns Inkontinenz, Blasensenkung oder Rückenschmerzen plagen.

Doch gilt der Beckenboden als eines der wichtigsten Kraft- und Energiezentren (Powerhouse) unseres Körpers. Mit seinem komplexen Geflecht aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe sorgt er für eine aufrechte Haltung, gewährleistet die Stabilität der Organe und hat bedeutenden Einfluss auf Selbstbewusstsein und Lebensqualität.

Für ein gezieltes Beckenbodentraining ist es nie zu spät!

Leider führen die altbekannten Übungen nicht immer zum gewünschten Erfolg. Doch neue Erkenntnisse aus dem Bereich der Faszien-Forschung bringen uns nun auch neue, effektivere Trainingsmöglichkeiten für unseren Beckenboden.

Inhalt dieses intensiven Workshops sind:

- Beckenboden-News
- 4 Grundelemente des Beckenboden-Faszien-Trainings
- Zusammenhang Beckenboden - Haltung/Zwerchfell/Stress usw.
- gezielte Übungen für Kraft, Entspannung und Elastizität des Beckenbodens aus Spiraldynamik, Pilates, Yoga, Gyrokinesis, Faszienfitness usw.
- geeignete Trainingsgeräte und individueller Trainingsplan
- zusätzliche Maßnahmen im Alltag (Trinkgewohnheiten, Blasen-Training usw.)

Beckenboden-Faszien-Fitness für ein kraftvolles, elastisches und entspanntes Powerhouse!

Die nächsten Termine:

SA 25.11.2017 10:00-18:00

SA 13.1.2018 10:00-18:00

Veranstaltungsort: citySTILLE, 1020 Wien, Hollandstr. 18

Kosten: € 180,- (inkl. Skriptum und CD)

Anmeldung bitte per Email office@coachmefit.at

Weitere Infos telefonisch unter +43 676 3840013

Besuchen Sie uns www.coachmefit.at

Für Frauen aller Altersstufen und Fitnesslevel empfohlen!

