

## Tageskurs: Das Beckenboden Training für mehr Energie



Sie finden keine Zeit, ständig Übungen zu machen, sollten aber? Da sind Sie nicht allein, das geht vielen Frauen so. Dieser Tageskurs kann Ihnen helfen. Mit einem Beckenboden Training für Ihren Alltag wecken Sie die Energie Ihrer Körperbasis und integrieren den aktiven Beckenboden dauerhaft in Ihr Leben. Dann trainieren Sie, wo immer Sie gehen und stehen. Manchmal werde ich gefragt, wie man denn einen ganzen Tag lang Beckenboden-Übungen machen kann (?) Die selben Frauen versichern mir dann am Ende, wie kurzweilig dieser Sonntag war. Denn wir reißen eben nicht nur Übungen aneinander – der Tageskurs bietet so etwas wie die Gebrauchsanweisung für den Beckenboden. Er ist ein kompaktes Rund-um-Angebot, die Lebensqualität zu entdecken, die aus einer gesunden Körperspannung

resultiert. Es ist für die meisten eine völlig neue Sichtweise, dass Beckenboden Training lustvoll und einfach sein darf. Und das sollte es auch, denn es ist schließlich für immer. Dieser Tag ist Ihr Start in Ihr beckenbodenaktives Leben!

Das Programm: Den Beckenboden wirklich kennen zu lernen ist spannend, aber noch spannender ist es, zu erleben, wie eine aktive Körperbasis unsere Haltung und Bewegungen sofort verbessert – was natürlich auch für Rücken, Hüften, Schultern und Knie Entlastung und Kräftigung bringt. Praktische Alltagstipps wechseln sich ab mit einem Mattenprogramm, damit auch die „richtigen“ Übungen nicht zu kurz kommen. Wir gehen gemeinsam ins Treppenhaus und in den Park. Treppensteigen wird leicht und elegant und der Gang beschwingt mit dem richtigen Know-How. Sie werden sich wundern, wie einfach es zu erlernen ist, aber eben nicht einfach nur „Beckenboden beim Gehen zusammenkneifen“. Wer Fragen hat, kann sie gerne stellen, die sind meist für alle interessant. Zum Abschluss bekommt jede Teilnehmerin von mir eine individuelle Einschätzung und nimmt sich ihre persönliche Trainings-Empfehlung für den Alltag im Büro oder Haushalt mit nach Hause.

Die Mehrheit der Teilnehmerinnen ist so um die 50 herum, es sind aber meist auch jüngere oder ältere Frauen dabei und wir lernen in angenehmer Atmosphäre.

Nächste Möglichkeit für dieses kompakte Beckenboden Training: Sonntag, 19. Mai, 10:00-17:00 Kosten Fr.180.-

