

Beckenboden Intensiv Workshop

Beschreibung

Erst durch eine Schwangerschaft, wird dir oft bewusst, wie wichtig ein gesunder Beckenboden ist. Viele Mütter haben sich beim zweiten oder dritten Kind nicht mehr die Zeit für ihre persönliche Rückbildung nehmen können. Doch für ein Beckenbodentraining ist es nicht zu spät!

Im 3-stündigen Intensiv-Workshop erfährst du die Funktionen und Anatomie des Beckenbodens und seiner umliegenden Muskulatur.

Wir beginnen mit Wahrnehmungsübungen, faszialem Training und Übungen für die beckenumgebende Muskulatur. Gemeinsam erfassen wir wie der Alltag beckenbodenfreundlich gestaltet werden kann.

Alle Informationen und die Ausführung der Übungen bekommst du mit nach Hause.

Es gibt einen weiteren Termin für Mütter mit Baby!

Kursleiterin Conny Hösle ist Erzieherin mit über 10 Jahren Berufserfahrung. Sie hat sich weiterqualifiziert zur PEKiP Gruppenleiterin, Prä- und Postnataltrainerin, sowie Beckenboden- und Rückbildungstrainerin

Veranstaltungsort

Familienstützpunkt Füssen im AWO FamilienForum
Spitalgasse 8
87629 Füssen

Tel.: 0176 53770663

www.awo-fuessen-schwangau.de

Familienforum@awo-fuessen-schwangau.de

Eintrittspreis

25 € Anmeldung bei Viola Guggemos unter familienforum.vg@awo-fuessen-schwangau.de €

Termine

Veranstaltungsbeginn

Sa - 13. Nov. 2021 | 09:00 Uhr

Veranstaltungsende

Sa - 13. Nov. 2021 | 12:00 Uhr