

Beckenbodenfit mit Claudia Gammer Fortlaufender Kurs 5x

20. Oktober 2023, 09:00–10:00

Beckenbodenfit

5x 60 Minuten

Ob direkt nach der Geburt, im Alter mit Blasen- oder Darmschwäche oder nach Operationen im Beckenbereich, leiden viele unter einer Beckenbodenschwäche.

In diesem Kurs wollen wir mehr Klarheit in das Tabuthema bringen und sowohl den Aufbau als auch die Funktion des Beckenbodens kennenlernen.

Es werden Übungen im Sitzen, Stehen und in Rückenlage erlernt, welche später optimal in den Alltag integriert und selber zuhause geübt werden können.

Des weiteren werden Fragen geklärt, wie z.B. auf was muss ich beim Heben, Aufstehen , Husten und Niesen etc. achten.

In einem Aktivteil werden sowohl Bauch- Rücken- und die Beckenbodenmuskulatur gekräftigt.

Mit Gammer Claudia, Physiotherapeutin

Informationen: der Kurs findet im Sitzen, Stehen und Liegen statt, sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet

Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 35 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe und eine Gymnastikmatte

Ort: Cham Klostermühle Altenmarkt
