



# Rücken-/Beckenbodentraining

<b>Beschreibung</b>	Im Rücken-/Beckenbodentraining lernen Sie einerseits rückschonendes Verhalten für den Alltag und beugen Fehlhaltung und Überlastung der Rückenmuskulatur vor. Andererseits bauen Sie mit entsprechenden Übungen die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auf. Zudem erhalten Sie Kenntnisse über Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung. Sie entwickeln in diesem Kurs ein anderes Körpergefühl, eine erhöhte Körperwahrnehmung und verbessern Ihre Körperhaltung.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückenschulung: Was ist eine gute Körperhaltung?</li><li>• Beckenboden: Wie funktioniert der Beckenboden?</li><li>• Warm-up, Rückenschulung, Kräftigung Beckenboden, Stretching/Entspannung</li><li>• Kräftigungsübungen für die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur, Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und -belastungen.</li><li>• Sie erlernen und beherrschen Übungen und Bewegungen, mit denen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und der Blasenschwäche vorbeugen können.</li><li>• Sie gewinnen Kenntnisse über das rückengerechte Verhalten, über Inkontinenz und Gebärmuttersenkung.</li></ul>
<b>Datum</b>	25.10.2019 - 20.12.2019 / E_1294762
<b>Zeit</b>	10:05 - 10:55 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 128.00
<b>Durchführungsort</b>	Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig



# Rücken-/Beckenbodentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	25.10.2019	10:05 - 10:55
	2 Fr	08.11.2019	10:05 - 10:55
	3 Fr	15.11.2019	10:05 - 10:55
	4 Fr	22.11.2019	10:05 - 10:55
	5 Fr	29.11.2019	10:05 - 10:55
	6 Fr	06.12.2019	10:05 - 10:55
	7 Fr	13.12.2019	10:05 - 10:55
	8 Fr	20.12.2019	10:05 - 10:55