

Intensiv Workshop-Basiskurs

Beckenboden-Training im Pilates und im Alltag

Wann: Sonntag den 29. November 13:00-14:30 6- max. 10 Personen

Kosten: 20,- EUR bitte zum Termin mitbringen

Wo: Sand21 Sandradstrasse 21 in 41061 Mönchengladbach

In diesem Workshop wirst Du Dich intensiv mit Deiner starken Körpermitte befassen. Mit einfachen Wahrnehmungsübungen wirst Du Deinen Beckenboden erst erspüren und kennenlernen, um ihn dann gezielt zu trainieren und zu kräftigen, aber auch zu entspannen und das alles mit viel Humor und Freude an der Bewegung. Lerne Deinen Beckenboden kennen und (L)lieben!

Der Beckenboden hat viele verschiedene Funktionen, viel mehr als „nur“ dicht zu halten. Er muss einerseits kraftvoll und gleichzeitig dehnbar sein, festhalten aber auch loslassen können, mit einem Wort: elastisch sein! Die Elastizität sichert dauerhaft die Kontinenz.

Erfahre, wie Du Deinen Beckenboden in Dein Pilates-Training aber auch in Dein Lieblingstraining, egal ob es Pilates, Nordic Walking, Aerobic, Yoga oder was auch immer es ist, sinnvoll integrierst. Auch im Alltag lassen sich viele Übungen mühelos einbauen, z.B. beim Gehen, Stehen, Sitzen, Staubsaugen oder Geschirrspülmaschine ausräumen. Dein Beckenboden begleitet Dich überall hin. Hole Dir mehr Kraft, Freude und Energie aus Deiner Körpermitte!



Kursleiterin: Silke Didjurgis,

Pilates-Trainerin für Matwork, Pilates-Bodymotion-Faszien-Trainerin; 2. Degree, Advanced Trainerin für Pilates Matwork, Spezialistin für gezieltes Beckenbodentraining.

Anmeldung bitte per Email an: info@sand21.de