

Beckenboden- Training im Alltag Nr. 55219

inkl. 10€ Verpflegungspauschale

Junge Mütter wissen sehr wohl, dass Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft wichtig ist. Trotzdem machen die allerwenigsten zu Hause irgendwelche Übungen, weil sie einfach keine Zeit dafür finden. Wenn man doch nur im täglichen Leben nebenbei trainieren könnte! Genau das vermittelt diese Fortbildung: Ein rundum praxistaugliches Alltagstraining, das sich nicht in den üblichen Tipps erschöpft, sondern Übungen anbietet, die wirklich in den Alltag integriert werden können. Ziel ist, dass die Frauen gesunde Bewegungsgewohnheiten einüben und dauerhaft in Ihr tägliches Leben übernehmen. Dieses Training ist eine sinnvolle Erweiterung der klassischen Rückbildungsgymnastik und bietet sowohl für die Geburtsvorbereitung als auch die Nachsorge praktische und umsetzbare Anregungen

- Haltungs- und Bewegungstraining für Beckenboden und Rücken
- Übungen, die Teilschritte natürlicher Bewegungen sind und damit funktional
- Gehen und Treppen steigen mit federnder Grundspannung
- Alltagsübungen für die Bushaltestelle, den Schreibtisch und den Haushalt

Dieses kompakte Training setzt Grundkenntnisse im Bereich Beckenboden voraus und richtet sich damit vorwiegend an Hebammen, die über Erfahrung in Rückbildungsgymnastik verfügen.

Referentin: Irene Lang-Reeves Heilpraktikerin und Körpertherapeutin, Autorin der Sachbuch-Bestseller bei GU: *Beckenboden-Training und Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen* Praxis für Körpertherapie

Wann: 29+ 30. September 2023 Fr. 13-18 Uhr und Sa 09:30- 15 Uhr

Wo: Hebammenpraxis Sama Yoga, Goethestr. 6, Waldbronn

Kosten inklusive Getränke und kleine Verpflegung:

Mitglieder 180€

Nichtmitglieder 270€

Es werden 12 Fortbildungsstunden vergeben: (2 Schwangerschaft, 8 Wochenbett, 2 Fach- und Methodenkompetenz)