

Beckenboden Kurse nach dem



- Konzept

Beckenbodentraining lohnt sich! Denn ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung das Sexualleben und vieles Mehr aus.

Eine Funktionsfähige Muskulatur – dazu gehört die Beckenbodenmuskulatur als Körpermitte – ist essentiell im Alltag, bei der Arbeit und beim Sport. Für die beckenboden- und rüchenschonende Ausführung dieser Alltagstätigkeiten ist die Aufrichtung der Wirbelsäule zentral, denn in gerundeter Körperhaltung kann die Beckenbodenmuskulatur nur erschwert ihre Aufgabe erfüllen.

Im Grundkurs lernst du die Anatomie und Funktion deines Beckenbodens kennen. Am Ende des Kurses kannst du deinen Beckenboden bewusst ansteuern, und, mit der grossen Sammlung an Übungen, trainieren.



Grundkurs für die Frau jeweils freitags 10 Lektionen à 60 Min.

|                  |                   |                  |
|------------------|-------------------|------------------|
| freitags         | 10.00 h - 11.00 h |                  |
|                  |                   | Preis/Teilnehmer |
| 5 – 6            | Teilnehmer        | CHF 300.00       |
| 3 – 4            | Teilnehmer        | CHF 400.00       |
| bis 2            | Teilnehmer        | CHF 650.00       |
| Personaltraining | CHF 100.00/Stunde |                  |