

KURSiNFORMATiONEN

KURSLiEiTUNG Daniela Lanfranchi, dipl. Physiotherapeutin FH

KURS Beckenbodengrundkurs
Beckenbodentreff

Unser Beckenbodengrundkurs ist so aufgebaut, dass Sie sich in vier Lektionen das nötige Wissen anhand von Theorie und praktischen Übungen aneignen, um dann alleine ihr individuelles Training fortzuführen. Denn Beckenbodentraining lässt sich problemlos im Alltag integrieren und kann jederzeit zu Hause, im Büro oder unterwegs durchgeführt werden. Ausserdem zeigen wir Ihnen, wie sich das Beckenbodentraining in sonstige sportliche Aktivitäten wie AQUAFIT, Fitness- und Krafttraining, Jogging, Walking, usw. einbauen lässt. So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe .

Nach dem Besuch unseres Grundkurses verfügen Sie eigentlich über das nötige Wissen und Können, um alleine Ihr individuelles Beckenbodentraining zu absolvieren. Manchmal jedoch tauchen plötzlich Fragen/Unsicherheiten auf, ob das Training wirklich adäquat ist und Sie möchten sicher sein, dass Sie die Übungen richtig ausführen und sich keine Fehlhaltungen eingeschlichen haben ... Vielleicht möchten Sie neue Übungen kennenlernen, um mehr Abwechslung in Ihr Trainingsprogramm zu bringen, oder Sie haben eine neue Sportart für sich entdeckt und fragen sich jetzt, ob sich da nicht auch das Beckenbodentraining integrieren lässt. Wie auch immer, das alles sind gute Gründe, einen unserer BB-Treffs zu besuchen. Alle paar Wochen bieten wir Ihnen Auffrischkurse und Trainingsstunden an, die jeweils einem bestimmten Thema gewidmet sind, wobei das praktische Üben immer im Vordergrund steht. So haben Sie jederzeit Gelegenheit Ihr Können aufzufrischen und zu vertiefen, Fragen zu stellen und Neues zu entdecken.