

Der Beckenboden und seine Vernetzungen

1tägig

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Körperregionen für uns Frauen. Er liegt zwar im Verborgenen, ist aber trotzdem ein aktiver Bereich unseres Körpers: Von ihm gehen Kraft, Energie, sensibles Empfinden sowie Bewegung aus.

Ist der Beckenboden „wach“ und aktiv, nimmt er im Körper eine Art Zauberrolle ein. Er verbindet Füße und Beine mit dem Becken, das Becken mit dem Rumpf und trägt somit maßgeblich zur aufrechten Körperhaltung bei. Und genau diese aufrechte Körperhaltung ermöglicht es dem Beckenboden überhaupt, sinnvoll, den Situationen angepasst und funktionell im Alltag zu reagieren.

Es gibt eine Menge Faktoren, welche den Beckenboden schwächen: Schwangerschaften, Wechseljahre, Fehlbelastungen oder Fehlhaltungen, um nur ein paar zu benennen. Folglich kommt es nicht selten zu Beckenbodenschwächen, Belastungsinkontinenz oder gar Organsenkungen. Folgen, welche die Lebensqualität nachweislich nicht nur einschränken, sondern sogar mindern.

Der Beckenboden ist längst kein isolierter Muskel mehr, welcher den Abschluss des Rumpfes bildet und nur zu Zwecken der Rückbildungsgymnastik aktiviert wird. In einem sehr komplexen Muskel- und Faszienvverbund ist er mit den Füßen, den Beinen, der gesamten hüftumgebenden Muskulatur sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur verbunden. Es macht Sinn, den Beckenboden in das Training funktionell zu integrieren, weit weg vom damaligen „Zwicken und Kneifen“ in Rückenlage.

Ein aktiver und wacher Beckenboden sorgt für einen stabilen, aufrechten und leistungsfähigen Rumpf. Er trägt dabei eine weit unterschätzte Schlüsselrolle!

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Beschreibung

An diesem Tag beleuchten wir das Thema Beckenboden von allen Seiten:

- Der Beckenboden: Eine ganzheitliche Betrachtung
- Problemfeld Beckenboden
- Lageorientierung Beckenboden
- Bedeutung der inneren Beckenbeweglichkeit
- Die drei Schichten des Beckenbodens
- Aktivierung des Beckenbodens, isoliert und integriert
- Vernetzung des Beckenbodens mit Füßen, Beinen, Becken, Rumpf
- Zusammenspiel: Aufrechte Haltung und Beckenboden

All diese theoretischen Aspekte werden in die Praxis umgesetzt. Gezeigt wird eine ca. 60-90 minütige Modellstunde, welche im Anschluss ausführlich analysiert wird.

Integrieren Sie Teilaspekte des funktionellen Beckenbodentrainings zeitgemäß in Ihre Kurse. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. 19 % MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.