

Stabiles Becken – aufrechter Gang



ganzheitliches Beckenbodentraining

In dieser Fortbildung stehen die Zusammenhänge von Beckenboden, Beinachsenstabilität und Füßen im Fokus. Gesunde Füße und eine aufrechte Haltung tragen zu einem stabilen Beckenboden bei und umgekehrt. Zunächst widmen wir uns der Körperwahrnehmung, des Erspürens der eigenen Körperhaltung und möglichen Dysbalancen. Im zweiten Teil erlernen die Teilnehmer*innen Übungen, die in jedem Alter und auch bei Schwächen im Bereich des Beckenbodens oder der Füße zur Kräftigung der Muskulatur beitragen. Nicht nur Füße, Beine und Beckenboden profitieren von dem Trainings sondern die gesamte Körperhaltung verbessert sich.

- Zielgruppe:** Übungsleiter*innen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Alten- und Krankenpfleger*innen, alle Interessierten
- Termin:** 02.09.2023 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)
- Ort:** Sporthallenkomplex „Werner Seelenbinder“
Karl-Marx-Allee 9 – 07747 Jena
- Gebühr:** 45,00 Euro
- Dozentin:** Daniela Weißenborn
- Hinweis:** zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadt sportbund Jena e.V.
Am Stadion 2
07749 Jena

Tel.: 03641 394612
E-Mail: info@ssb-jena.de

