

Beckenboden-Training im Alltag

„Keine Zeit zum Üben“ ist der häufigste Grund, warum junge Mütter zu Hause nichts für ihren Beckenboden und ihre Haltung tun. Wenn man doch nur nebenbei trainieren könnte!

Genau dies vermittelt diese Fortbildung: Ein rundum praxistaugliches Training, das sich nicht in den üblichen Tipps erschöpft, sondern wirklich in den Alltag integriert werden kann: Gehen, Heben und Treppen steigen mit aktivem Beckenboden und funktionale Übungen, die Teilschritte natürlicher Bewegungen sind.

Für Hebammen, die neue Impulse für ihre Rückbildungsgymnastik suchen, nützliche Empfehlungen fürs Wochenbett und Haltungstipps für Schwangere.

Referentin: Irene Lang-Reeves, Körpertherapeutin (HP) und Bewegungspädagogin

Kursort: Gauting bei München

Termin: Freitag, 18.11.2022, 13:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 19.11.2022, 9:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 210,- Euro incl. Skript, Zertifikat, Pausensnacks und Getränke

Fortbildungsstunden: Schwangerschaft 2, Wochenbett 8, Fach- und Methodenkompetenz 2

Mehr Infos zur Fortbildung und weitere Termine für 2023 finden Sie auf meiner Website unter:

<https://beckenboden-in-bewegung.de/beckenboden-alltagstraining-fuer-hebammen/>

Kontakt und Anmeldung: 089 / 850 4282

<https://beckenboden-in-bewegung.de/kontakt-fuer-anfragen-und-anmeldungen/>