

## Beckenboden to go, 1 Tag

Im ersten Teil des Kurses werden wir nach Anleitung Schritt für Schritt ein Beckenbodenmodell nähen, das sich wunderbar in die Tasche stecken und mitnehmen lässt.

Zur Demonstration für Patienten / Klienten / Lernende in der Therapie, Praxis und auf Kursen hat es sich bereits bewährt.

Der zweite Kursteil umfasst grundlegende Übungssequenzen, die die einzelnen Muskelschichten ansteuern, koordinieren und kräftigen.

Die Muskulatur des Beckenbodens ist unter anderem auch für die Mobilisation der ISG und - durch ihre zentrale Lage - für die initiale Beckenkoordination beim Gehen und Laufen verantwortlich.

Wenn die Beckenbodenaktivität in Alltagsbewegungen integriert ist, ist ihre Funktion nachhaltig.

Kursleitung: Gudrun Bäck, Ergotherapeutin, Dozentin der Spiraldynamik®



