

Beckenboden to go

Durch ihre zentrale Lage ist die Muskulatur des Beckenbodens für die initiale Beckenbewegung beim Gehen und Laufen verantwortlich. Timing und Koordination sind hier die wesentlichen Faktoren. Erst wenn die Beckenbodenaktivität in Alltagsbewegungen integriert wird, ist ihre Funktion nachhaltig.

Inhalte:

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 einzelne Muskelschichten ansteuern, koordinieren und kräftigen. Die Integration in Alltagsbewegungen sorgt für Nachhaltigkeit.

Leitung: Gudrun Bäck, Ergotherapeutin, Dozentin der Spiraldynamik®

Zielgruppe: alle Interessierten

Termin: 28. April 2018, 9:00 - 16:30

Ort: 1090 Wien, Spitalgasse 23, AKH, im Raum 23 der Akademie für Fortbildungen und Sonderausbildungen

Kosten: € 120.-

Anmeldung: ausgefüllten Anmeldeabschnitt bis 30. März 2018 per mail an kontakt@gudrunbaeck.com oder per whatsapp an 0699 / 11571288 senden

Bitte mitbringen: gut schneidende Schere für Stoff, eine kleine Nagelschere, wenn vorhanden 1 dünner Overheadstift, Theraband ca 2 Meter

