

Beckenboden im Zentrum der Faszienleitbahnen by FASZIO®

Heike Oellerich und/oder Miriam Wessels – ½ Tag Workshop

Beschreibung:

BE-Moved: Beckenbodentraining mal anders! Raus aus starren Abläufen, rein ins ganzheitliche Faszientraining mit Bewegungen, die Spaß machen! Der Beckenboden als Schlüsselposition und Teamplayer: Erlebe seinen Einfluss auf den gesamten Organismus im Zusammenhang mit der faszialen Zentralleitbahn! Wie unterstützen sich die Beckenstrukturen und das fasziale Netzwerk des Körpers gegenseitig und wie wirkt faszienorientiertes Training auf die Gesundheit der Beckenorgane? Anhand des Leitbahnen-Modells nach FASZIO® werden diese Verknüpfungen erklärt, erspürt und trainiert. Diese Fortbildung ist ideal für alle, die GroupFitness-Kurse mit Musik unterrichten. Sei offen für einen neuen Blick auf den Beckenboden!

Der Beckenboden ist faszial gesehen eine Schlüsselstruktur im Sport und seine Bedeutung kommt erst jetzt zur Geltung!

Es wird vermittelt, wie der Beckenboden effektiv und gesund durch Bewegung in den gesamten Körper integriert wird. Dieses vermittelte Wissen in Theorie und Praxis kann sofort in therapeutischen Zusammenhängen umgesetzt werden und hilft die sportliche Leistung zu verbessern.

Referenzen:

Becher K, Bojack B, Ege S, von der Heide S, Kirschner-Hermanns R, Wiedemann A.: Urinary incontinence in geriatric patients: behavioral therapy, toilet training and physiotherapy; September 2019
Department of Urogynecology, Beckenboden Zentrum Muenchen, Chirurgische Klinik Urogynecological training, testing and treatment among gynecologists in Germany; September 2008

Ablauf:

9:00 Praxis
9:30 Theorie
10:45 Pause
11:00 Praxis
12:15 Fragen, Diskussion, Ausblick

Material:

Bewegungsfreundliche Bekleidung, Matte

Referentinnen:

Heike Oellerich und/oder Miriam Wessels
CEO FASZIO® - Das ganzheitliche Faszientraining
Dozentin
Mobility und Faszien Therapie
Fachbuchautorin zum Thema Faszien, Therapie, Gesundheit, Beckenboden Diplom
Sportwissenschaftlerin
Heilpraktikerin
Heike@FASZIO.de und Miriam@FASZIO.de