

Beckenboden-Pflege

www.birthbalance.info

Beckenbodengymnastik für Frauen, Männer und Paare

Zeit Montag-Samstag nach Vereinbarung

Bewegungstherapeutin Isabelle Eberhard-Hürlimann

Kosten pro 1:1 Einzelstunde 132 CHF

Kosten pro 1:2 Einzelstunde zu zweit 72 CHF

Praxis Winterthur Birthbalance.info, Tössfeldstrasse 23, 8400 Winterthur

Praxis Rorbas Birthbalance.info, Haumühlestrasse 86A, 8427 Rorbas

Online mit Zoom, bei dir zu Hause

Beschreibung Workshop

Mit gezielten, abwechslungsreichen, stärkenden und entspannenden Übungen für den Beckenboden kannst du den Beckenboden gezielt ansteuern, stärken und entspannen. Beckenbodengymnastik ist die beste Rücken-Prävention, damit Rückenschmerzen gar nicht erst auftauchen. Ausserdem kannst du so Inkontinenz vorbeugen und deine Haltung optimieren. Erfahre wie du Beckenbodengymnastik in deinen Alltag integrieren kannst.

- 1. Beckenboden erkunden**
Beckenboden spüren und gezielt ansteuern
- 2. Beckenboden dosieren**
Beckenboden-Muskulatur ansteuern und dosieren
- 3. Beckenboden dosieren**
Beckenboden-Muskulatur ansteuern und dosieren
- 4. Beckenboden stärken & entspannen**
Beckenboden stärken und kräftigen
Beckenboden entspannen
- 5. Beckenboden stärken & entspannen**
Beckenboden stärken und kräftigen
Beckenboden entspannen
- 6. Beckenboden stärken & entspannen**
Beckenboden stärken und kräftigen
Beckenboden entspannen
- 7. Beckenboden & Rücken**
Rücken-Prävention mit Beckenbodengymnastik
Rückenschmerzen präventiv vorbeugen
- 8. Beckenboden & Haltung**
Haltung im Alltag optimieren
Beckenbodengymnastik im Alltag integrieren
- 9. Umkehrstellungen**
Umkehrstellungen für einen gesunden Beckenboden
Nachhaltige Beckenbodengymnastik

Anmeldung & Informationen

E-Mail: info@birthbalance.info

Webseite: www.birthbalance.info

SMS/Tel: 079 220 79 60