

## **Beckenbodengymnastik**

Die Bedeutung des Beckenbodens wurde lange Zeit unterschätzt, beziehungsweise schlicht ignoriert.

Dieser Kurs hilft dir, deinen Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten.

Die fließenden und sanften Bewegungen verbessern deine Körperhaltung, Beweglichkeit und die Atmung.

Die Beckenbodengymnastik beinhaltet: Übungen zur Wahrnehmung und sanfte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen des Beckenbodens, Übungen für eine aufrechte Körperhaltung.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

