

# Beckenbodengymnastik

Beckenbodentraining ist ein ganzheitliches Körpertraining, das viele verschiedene Bereiche umfasst. Ein kraftvoller Beckenboden hat positive Auswirkungen auf die Stellung der Hüftgelenke, auf Beschwerden in der Lendenwirbelsäule sowie in den Iliosakralgelenken und auf Verspannungen im Nacken- und Kieferbereich. Zu Beginn wird durch gezielte Übungen die Wahrnehmung für die Beckenbodenmuskulatur gefördert. Danach tragen alltagsbezogene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur bei. In diesem abwechslungsreichen Training werden verschiedene Trainingsgeräte eingesetzt.

**Termin:** Donnerstag 9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Freitag 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest

**Leitung:** Petra Staud  
Telefon 02921 65923

**Ausbildung:**  
Präventionsprofil  
Haltungs- & Bewegungsprofil

Beckenbodentrainerin  
DTB Rückentrainerin  
DTB Kursleiterin Faszio Training