

# **Dynamisches faszienorientiertes Beckenbodentraining**

Trainiert wird in einem dynamischen Wechsel zwischen Ausdauer- Stabilisation- und Kräftigungsübungen für die Körpermitte. Das Beckenbodentraining wird verpackt mit neuen Erkenntnissen des Faszien-Trainings. Faszien halten uns aufrecht und alles in unserem Körper an seinem Platz. Mit variantenreichen Übungen wird das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien verbessert und die natürliche Beweglichkeit aus dem Beckenboden gefördert. Dabei werden verschiedene Trainingsgeräte, z.B. Faszien Bälle eingesetzt.

**Termin:** Freitag 17:45 Uhr – 18:45 Uhr  
Kneipp Zentrum Soest

**Leitung:** Petra Staud  
Telefon 02921 65923

**Ausbildung:**  
Präventionsprofil  
Haltungs- & Bewegungsprofil  
  
Beckenbodentrainerin  
DTB Rückentrainerin  
DTB Kursleiterin Faszio Training