

Beckenboden Aktiv

im **Dorfhaus Achenmühle**

ab Mai, 8 mal **Montags**, Einstieg jederzeit
möglich, nicht in den Schulferien
Kurs wird von den Krankenkassen
bezuschusst

10.30-12.00 Uhr

Christine Rauh

Physiotherapeutin, Yogalehrerin
und Beckenbodenkurse (BiB)

Anmeldung unter:

0152 29617702 oder

christine.rauh@yogaforum-
rosenheim.de



Karin Arnold

Privatpraxis für Physiotherapie,
Heipraktikerin für Physiotherapie

Zum Kurs: Im Kurs lernen sie die Wahrnehmung zu schulen für eine stabilere Basis durch die Aktivierung des Beckenbodens und den dazugehörigen Muskelketten. Die Übungen werden physiotherapeutisch angeleitet. Sie sind für Frauen jeden Alters geeignet und werden den individuellen Bedürfnissen angepasst. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen in abwechslungsreicher Auswahl, für jede Teilnehmerin in der passenden Intensität.

Das Erlernte sollte im Alltag umgesetzt werden können um dauerhaft Bewegungsgewohnheiten und die Haltung zu verbessern. Dazu gehören Aktives Sitzen, bewegtes Stehen und schwingvolles Gehen, sowie vorteilhaftes Heben und Tragen mit einer stabilen Basis.

Wir stärken unsere Mitte für mehr Lebensfreude.

Nach dem Konzept BiB (Beckenboden in Bewegung) von Irene Lang-Reeves.