



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

Harmonischer Beckenboden – die besondere Verbindung zwischen Kopf und Fuß

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	25. April 2020
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 16:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Ockershausen, Zwetschenweg 10 Parkmöglichkeit: Parkplatz des Georg-Gaßmann-Station. Ausgang Leopold-Lucas- Straße, nach links bis zum Zwetschgenweg gehen. Dort bis zu einem Parkplatz mit 2 Bäumen, links davon kommt man zur Turnhalle.
<u>Referentin:</u>	Sabine Diehl
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	11.04.2020
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg turngau-oberlahneder@gmx.de

Harmonischer Beckenboden – die besondere Verbindung zwischen Kopf und Fuß

Der Beckenboden ist ein Muskelnetz, das den Bauchraum nach unten abschließt. Das besondere an ihm ist der anatomische Aufbau und auch das Zusammenspiel mit vielen anderen Muskeln in unserem Körper. So haben z.B. Kiefermuskulatur und Fußstellung erheblichen Einfluss auf die Spannung bzw. Entspannung des Beckenbodens.

Themen des Workshops:

- Betrachtung der Anatomie des Beckenbodens
- Wahrnehmungsübungen und Trainingsbeispiele für den Beckenboden
- Gut zu Fuß – Betrachtung der Fußstellung
- Achsengerechtes Stehen und Gehen – Auswirkung auf den Beckenboden
- Modellstunde – Stabiler Stand: Starke Beine, bewegliche Hüfte

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.