

Online Kurs Beckenboden Frau

Herzlich Willkommen zu deinem Online Beckenbodenkurs.

Es gibt verschiedene Gründe, warum du deinen Beckenboden kräftigen möchtest.

Einerseits kann es reine Neugier sein, du möchtest die Pilates Methode erlernen oder du möchtest einfach deinen Beckenboden kennen lernen.

Andererseits kann es aber auch sein, dass du bereits mit deinem Beckenboden Beschwerden hast z.B. infolge einer Unterleibsoperation, Schwangerschaft oder Geburt.

Der Beckenboden Online Kurs versteht sich als ganzheitliches therapeutisches Massnahmenpaket zur Prävention und Verbesserung der Folgeproblematik eines zu schwachen Beckenbodens

- Nach Schwangerschaft und Geburt
- Aufbautraining nach Operationen des Unterleibs
- Bei Inkontinenz, Reizblase, Senkungsprobleme
- Bei Rückenbeschwerden, Wirbelsäuleninstabilität

Video 1:

Begrüssung und Informationen

Video 2:

Entdecke deinen Beckenboden. Hier bekommst du etwas Theorie in die Anatomie des Beckenbodens und lernst die einzelnen Schichten zu unterscheiden und wie die diese Schichten ansteuern resp. anspannen kannst.

Video 3:

Kennenlernen und Kräftigen der äussersten Beckenbodenschicht

Video 4:

Kennenlernen und Kräftigen der mittleren Beckenbodenschicht

Video 5:

Kennenlernen und Kräftigen der inneren Beckenbodenschicht

Anmeldung / Buchung Online Kurse:

- Bist du noch nicht im Buchungssystem «Sportsnow» registriert erstelle dir ein Konto
- Buche unter «Abonnemente & Preise» den entsprechenden Kurs
- Sobald die Buchung abgeschlossen ist, werden direkt unter «deinen Profil» alle Videos zum entsprechenden Kurs freigeschaltet.
- Alle Videos kannst du so lange das Abo gültig ist so oft wie möglich üben. Ist das Abo abgelaufen, kannst du das Abo erneut kaufen und es werden dir wieder die Videos für die entsprechende Gültigkeit freigeschaltet.
- Bitte überweise den entsprechenden Betrag auf das Vitamin D Bankkonto.
Bank Verbindung: Berner Kantonalbank IBAN: CH62 0079 0016 5815 0834 1
Vitamin D | Daniela de Roo | untere Zollgasse 127 | 3063 Ittigen