



- mehr Resultate bei Bauch, Beinen & Po
- weniger Kreuz- und Knieschmerzen
- beugt Inkontinenz vor
- unterstützt die Rückbildung nach der Schwangerschaft
- mehr Stabilität und Balance für die Körpermitte

Workshops

BECKEN BODEN

Termine

August - November 24



www.baechlifitness.ch

Jetzt anmelden!
078 - 873 56 66

Das Becken heisst nicht nur so, es ist auch eins. Der Beckenboden stützt die Organe, garantiert die Kontinenz und stabilisiert dich bei jedem Schritt. Kippt das Becken ins Hohlkreuz, gerät sein Inhalt in Schräglage. Steht das Becken schief - mit oder ohne Beinlängendifferenz - gerät es aus der Balance und die kleinen Gelenke der Lendenwirbelsäule werden einseitig belastet.

Fitnessübungen im Hohlkreuz, Joggen mit X-Beinen, Rumpfraining ohne Stabilität schadet oft mehr, als es gut tut.

Ein starker, gesunder und zugleich flexibler Beckenboden macht dein Training effizienter. Er schützt die Wirbelsäule vor chronischer Fehlbelastung im Kreuz, stabilisiert die Knie, fördert dein Wohlbefinden und hilft, deine Balance aus der Körpermitte heraus zu halten.

KURSLEITUNG

Yvonne Bächli, Zürich

Fitness Coach, Mentaltrainerin
mit mehr als 25 J. Erfahrung im Unterrichten von Fitness-Gruppen und im Bereich gesunde Bewegung.

KURSBETRAG

Teil 1 - 3: CHF 140

einzel: CHF 55

KURSORT

Bächli Fitness
c/o Vipfitstyle GmbH
Albisriederstr. 358
8047 Zürich

DAS LERNST DU

1

Wie du die Beckenboden-Muskeln findest und was du wissen musst.

2

Die wichtigsten Übungen genau kennenlernen und sofort loslegen.

3

Wie du das Training ganz einfach in deinen Alltag einbaust.

4

Wie du Inkontinenz, Kreuz- und Gelenkschmerzen entgegenwirkt.

5

Einmal gelernt, überall anwendbar:
Im Alltag, Beruf, Sport oder bei Freizeitaktivitäten.



3 X 90 MINUTEN

WORKSHOP AUG. 24

Sa, 17.8. 12:15 h Teil 1: Beckenboden Grundlagen

Sa, 24.8. 12:15 h Teil 2: Beckenboden & Rücken/Gelenke

Sa, 31.8. 12:15 h Teil 3: Beckenboden in der Bewegung

WORKSHOP SEPT. 24

Mi, 4.9. 17:15 h Teil 1: Beckenboden Grundlagen

Mi, 11.9. 17:15 h Teil 2: Beckenboden & Rücken/Gelenke

Mi, 18.9. 17:15 h Teil 3: Beckenboden in der Bewegung

WORKSHOP NOV. 24

Fr, 8.11. 10:30 h Teil 1: Beckenboden Grundlagen

Fr, 15.11. 10:30 h Teil 2: Beckenboden & Rücken/Gelenke

Fr, 22.11. 10:30 h Teil 3: Beckenboden in der Bewegung

www.baechlifitness.ch

Jetzt anmelden!
078 - 873 56 66