Beckenboden

Den Beckenboden regelmässig stärken, ist wichtig

Themen	Beckenboden stärken
Ziele	Training deiner unsichtbaren Muskeln um den Beckenboden, damit du auch in diesem Bereich fit bist.
Ziel-/ Dialoggruppen	Ich selbst, Klienten
Dauer, Zeitaufwand	• Erstmalige Vorbereitung: 30 - 60 Minuten • Training: Je 10 - 15 Minuten
Materialien, räumliche Voraussetzungen	Ein ruhiger schöner Raum oder Platz im Freien, eine harte Sitzmöglichkeit
Beschreibung, Ablauf	Erstmalige Vorbereitung: • Als erstes informiere dich über den Beckenboden, google zB. nach Bildern. • Ebenso informiere dich über das Training selbst. Jedesmal beim Training: • Richte dich gut ein, so dass du ungestört trainieren kannst.
Anregungs- und Auswertungsfragen	• Was möchte ich mit meinem Training erreichen? • Was brauche ich, um das Training gut abschliessen zu können? • Wie fühle ich mich vor dem Training? • Wie fühle ich mich danach?
Varianten	Verbinden mit Entspannungsmusik
Sonstiges/Quellen	Youtube-Filme: Beckenbodengymnastik im Sitzen INSENIO Beckenbodentraining: 3 Beckenbodenübungen im Liegen Gesundheitsinformation.de mit animierter Darstellung