Konzept für Beckenbodenkurs über 10 Stunden

Stunde 5-6

Theorie	Wdh aus Vorstunden einfließen lassen als Übungspausen
Praxis	wdh Wahrnehmungsübungen, Durchblutungs- und Entlastungs-übungen, Beckenuhr wie in vorherigen Stunden Erfahren re/li BBRegion, wdh Übungen zu vorderer/hinterer BBRegion mit und ohne RedondoBall Brücke und Pomuskelübungen einführen Entspannung des BB, Beckenschaukel und Beckenmobilisation mit Hilfe des Therabandes
Hausi	je 1 Übung zum Po und BBMuskelregionen wdh

Stunde 7-8

Praxis	wdh Wahrnehmungsübungen, Durchblutungs- und Entlastungs-übungen, Beckenuhr wie in vorherigen Stunden wdh Übungen zu verschiedenen BBRegionen, zwischendurch dehnen Brücke, Pomuskelübungen einführen je 2 Bauchmuskelübungen und Rumpfstabilisations-übungen Entspannung des BB, Beckenschaukel und Beckenmobilisation
Hausi	je 1 Übung zu Pomuskelkräftigung, Rumpfstabilisation Beckenbodenregionen

Stunde 9 – 10

Theorie	Wdh im Frage – und Antwortstil zu Bbschichten, Zusammen-hang Beckenstellung – Rückenschule – BBMuskeln
Praxis	Pezziballübungen Päckchen packen verschiedene BBRegionen ansteuern mit und ohne RedondoBall Entspannung des BB, Beckenschaukel und Beckenmobilisation Wdh Übungen zu Kräftigung Po, Rumpf, Bauch