

Workshop zum Thema „ Der Beckenboden „

Kurzbeschreibung:

Der Beckenboden ist eine zentrale Kraftquelle unseres Körpers – er trägt, stützt und verbindet. Und doch bleibt seine Bedeutung im Alltag oft unbemerkt, bis Beschwerden auftreten. In diesem 3-stündigen Workshop widmen wir uns intensiv diesem wichtigen Muskelbereich – theoretisch wie praktisch.

Theorieteil:

Aufbau & Funktion des Beckenbodens

Zusammenhang mit Atmung, Haltung & Alltag

Häufige Beschwerden & wie du ihnen vorbeugen kannst

Die Rolle des Beckenbodens in verschiedenen Lebensphasen (z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre)

Praxis-Teil:

Wahrnehmungsübungen zur Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens

Atem- und Haltungsschulung

Sanfte Kräftigungsübungen – auch für Einsteiger:innen geeignet

Alltagsintegration: Wie du deinen Beckenboden unauffällig und effektiv im Alltag stärkst

Trainer*innen: Petra Schäfer

Wann: **Samstag, 29.11.2025**
10 - 13 Uhr

Wo: Zentralgebäude 10, Funktionsraum
1. OG, Raum 10.01.17

Zielgruppe: Studierende & Beschäftigte

Kosten: keine

Teilnehmeranzahl: 20

Anmeldung: <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>