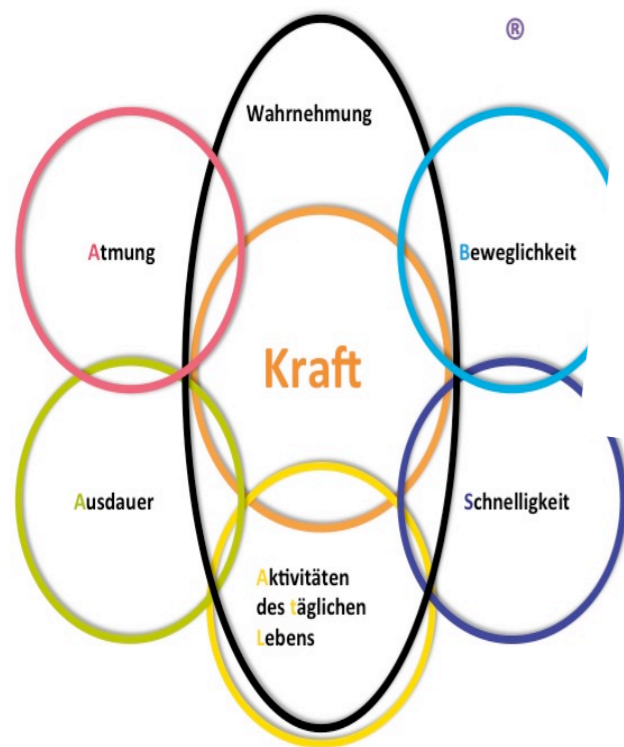




Beckenbodentraining

Erleben Sie das neue ganzheitliche Konzept mit seinen Bausteinen jetzt!

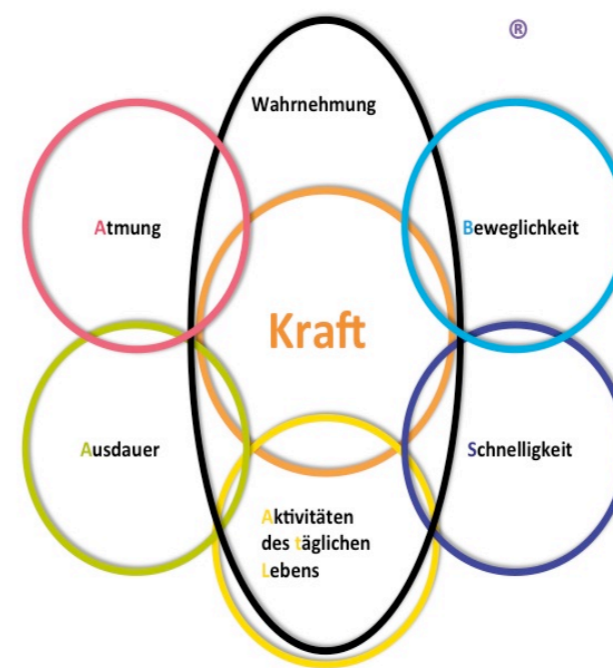


**Stärken Sie Ihren Beckenboden
und machen ihn
fit für den Alltag.**

Kursprogramm in 8 Stunden

Zertifizierter Kurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
80 % der Kursgebühr Zuschuss von Ihrer ges. Krankenkasse.





Was ist „WABASKA Beckenbodentraining“ ?

Das WABASKA Beckenbodentraining basiert auf einem 7 Ringe Modell, wo jeder Ring eine zu beachtende Richtgröße im Rahmen des Beckenbodentrainings darstellt.

Text

Das „W“ steht für die Wahrnehmung

Das erste „A“ für die Atmung

Das „B“ für die Besserung der Beweglichkeit,

Das zweite „A“ für Ausdauertraining, was mit seinen gesundheitsfördernden Aspekten genutzt werden soll

Das „S“ für Schnelligkeitstraining im Rahmen der Beckenbodengymnastik,

Das „K“ für die Beeinflussung und Steigerung der Kraft und Kraftausdauer

Das letzte „A“ bezieht sich auf die Integration des Gelernten in den Alltag.

Alle 7 Elemente werden Ihnen in diesem Präventionskurs zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch das geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm WABASKA Beckenbodentraining nahegebracht.