



.....Für Deine Gesundheit.....

Beckenboden-Basiskurs:

...hier erfährst Du mehr über das Zentrum Deines Körpers, die Zusammenhänge mit der Wirbelsäule und viele Tipps für das einfache Training im Alltag...

Für Frauen mit Beckenbodenschwäche, Kontinenzproblemen bzw. Rückenbeschwerden.

Kurs 1: Montag 16. April 07, 8.15 – 9.30

Kurs 2: Donnerstag 24. Mai 07, 18.00 – 19.15

Kleingruppe; wöchentlich; 5 Kursteile; Kosten: € 100,00

Beckenboden-Aufbaukurs:

...Auffrischen von bereits Erlerntem; Schwerpunkt: Tiefenspannung aufbauen, Stabilisation des Beckenbodens und ganzen Rumpfsystems auch bei erhöhten Anforderungen; sinnvolles figurformendes Training.

Beginn: Montag 21. Mai 07, 8. 15 – 9.15

Kleingruppe; wöchentlich, 5 Kursteile; Kosten: € 80,00

Gentle Running nach Wim Luijpers:

...leicht und voll Freude laufen? Durch sanfte Bewegungsübungen im Liegen werden dir die Zusammenhänge in deinem Körper bewusst. Muskelspannungen harmonisieren sich, Dein Nervensystem wird positiv stimuliert. Spezielle Tipps erleichtern die Bewegung, helfen dir Gelenke und Beckenboden zu entlasten und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Für alle, unabhängig von Figur und Trainingszustand!

Beginn: Freitag, 20. April 07, 18.00 – ca. 21.00

4 Abende jeweils freitags; Kleingruppe; € 160,00

Gentle Moving nach Wim Luijpers:

...So leicht bewegen wie ein Kind? Das von Wim Luijpers aus dem Feldenkrais entwickelte Gentle Moving hilft dir Deinen Körper als ein „Ganzes“ zur erleben und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Dadurch kannst Du zu mehr Leichtigkeit im täglichen Handeln finden und Dich vor punktueller Überlastung im Alltag schützen. Wohlfühlen garantiert!

Beginn: Donnerstag 24. Mai 07, 19.30 – ca. 21.00

4 Abende jeweils donnerstags; Kleingruppe; € 90,00

<p>Kursleitung: Gudrun Bergthaler, Dipl. Physiotherapeutin, Praxis „pro-move“ in Bad Ischl Gentle moving advanced trainer (nach Wim Luijpers/Feldenkraislehrer) Spezialausbildungen in Beckenbodentherapie und Spiraldynamik</p>

Weitere Infos bzw. Anmeldung unter:
physio@pro-move.at, 0650 / 760 42 31, www.pro-move.at