

Workshop # 904

Hypopressives Training

Dein Training für eine starke Körpermitte!



Im Hypopressiven Training wird mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik ein kurzer Unterdruck im Bauchraum erzeugt. Durch die Verbindung mit verschiedenen Körperhaltungen wird die gesamte Rumpfmuskulatur, sowie der Beckenboden gezielt und schonend trainiert.



Hypopressives Training eignet sich bei:

- Beschwerden nach einer Schwangerschaft
- Beschwerden in der 2. Lebenshälfte (Wechseljahre)
- Beckenboden-Dysfunktionen (schwach, verspannt)
- Problemen wie Inkontinenz, Rektusdiastase, Organsenkung
- Flache Atmung und verspanntes Zwerchfell
- Rückenschmerzen, Haltungsbeschwerden und Verdauungsbeschwerden

Samstag, 13. April 2024

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 7

Trainerin Friederike Scholz

Yogalehrerin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt

20,00 Euro

Nicht-Mitglieder

30,00 Euro