

Workshop # 901

Hypopressives Training - Basics

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 mobilisiert, trainiert und in Balance gebracht.



Hypopressives Training eignet sich bei:

- Beschwerden nach einer Schwangerschaft (egal, wie lange diese her ist)
- Beschwerden in der 2. Lebenshälfte (Wechseljahre)
- Beckenboden-Dysfunktionen (schwach, verspannt)
- Problemen wie Inkontinenz, Rektusdiastase, Organsenkung, Schmerzen im Becken
- Flache Atmung und verspanntes Zwerchfell
- Rückenschmerzen, Haltungsbeschwerden und Verdauungsbeschwerden

Samstag, 25.01.2025

10:00 Uhr - 12:00 Uhr

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3

Trainerin Friederike Scholz

Yogalehrerin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt

Nicht-Mitglieder

25,00 Euro

35,00 Euro

Zur Anmeldung:



 **FTG
Frankfurt**