|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 01 / 20** | **Ganzheitliches Beckenbodenmuskeltraining** | |
|  | Nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz für einenentspannten Rücken | |
|  |  |  |
| Termin: | Sonntag 23.Febr. 2020 | 09:30Uhr bis 13:30 Uhr |
| Ort: | Sporthalle  Astrid-Lindgren-Schule | 31008 Elze  Heilswannenweg 24/Eingang Herrmann-Lönsstr. |
| Leitung: | Monika Cammerer | [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de) |
| Referent: | Christiane Greiner-Maneke |  |
|  |  |  |
| Inhalt: | In diesem Workshop wird ein neues Verständnis für die Beckenbodenmuskeln und den Zusammenhang für einen entspannten  Rücken vermittelt. Die Anatomie des Beckens mit den Bewegungsmöglichkeiten, der Beckenbodenmuskeln und der Faszien werden nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz vermittelt.  Das Becken wird mit den Händen abgetastet. Jede Muskelgruppe wird visualisiert und mit mentaler Vorstellung trainiert. Ihre Bewegungsmöglichkeiten werden durch Hinzunahme der Bauchmuskeln und Lendenfaszie noch facettenreicher.  Die Bewegungssequenzen sind so einfach, dass diese in die Rückenschule, das Bewegungstraining, den Alltag, den Beruf von jedermann integriert werden kann. Dadurch entsteht eine Nachhaltigkeit. | |
|  | **Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!!** | |
| Anerkennung: | 5 LE: | ÜL-C-Lizenz  ÜL C Breitensport Erwachsene-Ältere  Trainer C Gymnastik und Tanz  Trainer C Fitness + Gesundheit Erwachsene |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  20 € für Nicht-Mitgliedsvereine  **Bitte bis zum 16.02.2020 anmelden!!** | |