



Bewegte Anatomie Beckenregion

Das Becken bildet den Mittelpunkt unseres Körpers, ist eine wichtige Schaltstelle und sorgt im Idealfall für eine aufrechte Haltung und einen sicheren Stand. Es besteht aus einer Vielzahl an Strukturen, die es stabilisieren, bewegen und mit dem Rest des Körpers verbinden. Diese komplexe Verbindung aus Beinen, Becken und Wirbelsäule ermöglicht uns vielfältigste Bewegungsfreiheit. Störungen in der Funktionalität der verbindenden Strukturen kann sich u.a in Bewegungseinschränkung, ISG-Blockaden, Rückenschmerzen, bis hin zu Fehlstellungen der Füße wiederfinden. Wir beleuchten zusammen die Anatomie des Beckens und seiner verbindenden Strukturen, finden Dysbalancen, die für Symptome verantwortlich sind und bringen mit Bewegung Schwung ins Becken. Für eine aufrechte Haltung und gesunde bewegungsfreudige Hüften.

Bitte Essen und Getränke mitbringen.

Referentin:

Juliane Galke, Heilpraktikerin,

Referentin für u.a. FASZIO®, Group FitnessTrainerin, Yoga und Pilates

29.03.2025 von 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle Sülbeck, Stiftstrasse 34, 31688 Nienstädt

Anerkannt mit 8 LE ÜL B

Teilnahmegebühr: 50 €

Bitte 10 Tage vorher auf das Konto des Turnkreises Schaumburg überweisen:

IBAN: DE64 2555 1480 0510 1003 16

Anmeldung:

Michaela Aldag

m-aldag@web.de

0177/8960454

NTB 

NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TURNKREIS SCHAUMBURG