



Beckenkraft – ganzheitliches Beckenbodentraining

dynamisch, spielerisch, faszial tonisierend, sensorisch verfeinernd und die Körpermitte stabilisierend

Vor einigen Jahren wurde die Bedeutung einer gesunden Spannungsregulation des Beckenbodens durch die Bewegungswissenschaften untermauert. Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten. Durch die aktuelle Fasziensforschung wird jedoch deutlich, welchen wesentlichen Beitrag geschmeidige und elastische Faszien für eine gesunde Beckenboden-Power leisten. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weit weniger muskulär - statisch, sondern wesentlich stärker faszial - dynamisch ausgerichtet ist.

Ganzheitlich: weil der ganze Körper einbezogen wird, die Adduktorenkette von den Füßen bis zum Kopf, und alle Strukturen die das Becken um- und durchspannen.

Dynamisch: weg von den statischen Kegelübungen – hin zu einem lebendigen Bewegungstraining bei dem sich der Beckenboden in jeder Lebenslage in seinem gesunden Tonus aufspannt und auch bei dynamischen Bewegungen aktiv hält.

Spielerisch: Beckenbodentraining braucht nicht streng und ernst zu sein. Mit Einsatz von unterschiedlichen Tools wie Bällen, Gewichten, Stühlen etc. und verschiedenen Atmungen, Tönen und Positionen aktivieren wir unser inneres Netzwerk und haben Freude daran.

Inhalte:

- Lebendige Anatomie des Beckenbodens
- Organe und Einfluss der BB-Spannung auf Organfunktion
- Bedeutung der Quergewölbe für die Aufrichtung und Einsatz der Bewegungsimpulse
- Die Spannung/Tonus im Rumpf und Beckenboden regulieren
- Die Beweglichkeit und Stabilität in den Hüftgelenken erhöhen/regulieren
- Die Wahrnehmung und Ansteuerung im Beckeninnenraum/Beckenbodenmuskulatur differenzieren und verbessern
- Release Techniken mit Einsatz von Hilfsmitteln (Bälle, Rollen) und Atem/Ton
- Rückbildung, Inkontinenzprävention, Spannungsregulation

Kursaufbau:

- Lebendige Abwechslung zwischen Theorie und Praxis, verstehen und spüren, ausprobieren und integrieren.
- Manche Phasen werden durchaus dynamisch sein, andere sehr ruhig und nach innen gerichtet → also ausreichen Gewand in Schichten mitbringen.
- Die Pausenzeiten werden gemeinsam mit der Gruppe entschieden.

Level: Dieser Workshop ist für alle Frauen offen, egal ob bereits Erfahrung mit dieser Art von Training oder nicht vorhanden ist. Ich möchte uns in diesem Rahmen mehr Zeit geben, als im laufenden Kurs, um einzelne Übungen in ihrer Tiefe zu Verständnis und Umsetzung bringen zu können.

Termin: 8. März 2026 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Kursort: USZ II, Gymnastiksaal, Auf der Schmelz 5 A, 1150 Wien

Informationen zur Anmeldung und Preise & Anmeldung finden Sie auf: www.USI.at