

Trainingstermine fortlaufend

dienstags	19.00 – 20.00 h	online
mittwochs	09.00 – 10.00 h	in Präsenz
	18.30 – 19.30 h	in Präsenz
freitags	08.30 – 09.30 h	online

Für alle Trainingseinheiten ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Auch kurzfristig möglich.

Online-Training: eine Abmeldung muss 24 Std. vor Trainingsbeginn erfolgt sein, bei späterer Abmeldung wird die volle Trainingsgebühr berechnet.

Präsenz-Training: Der Erwerb einer 5er oder 10er Karte ist als Kurs anzusehen. Die Abmeldefrist ist ausgesetzt. Es besteht die Möglichkeit, ein z.B. durch Krankheit veräumtes Training online nachzuholen.

Die Bezahlung erfolgt ausschließlich per Überweisung im Voraus auf folgendes Konto bei der Kreissparkasse Schwalm-Eder, Kontoinhaberin Barbara Ott
IBAN DE56 5205 2154 1120 4616 68
BIC HELADEF1MEG

Zahlungsmodalitäten:

Einzelbuchung: € 20,-

5er Kurskarte: € 90,- gültig 2 Monate ab der ersten Kursteilnahme

10er Kurskarte: € 180,- gültig 4 Monate ab der ersten Kursteilnahme

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung (keine Jeans), ein großes Tuch, das die Gymnastikmatte komplett abdeckt, ein normales Handtuch, rutschfeste Socken – **keine Turnschuhe.**

Änderungen vorbehalten!

Ausbildungen

CANTIENICA® – Beckenbodentraining

CANTIENICA® – das Powerprogramm

CANTIENICA® – das Rückenprogramm

CANTIENICA® – go! Beschwerdefrei laufen

CANTIENICA® – Faceforming

CANTIENICA® – Rückbildungsgymnastik

CANTIENICA® – Coaching

Beckentrainerin der FRANKLIN® – Methode

Beckenfaszien-Trainerin der FRANKLIN®- Methode

Anmeldung und Kontakt:

Barbara Ott

Hebamme

Spezialistin für ganzheitliches Beckenbodentraining

– Ausbildungen s.o.

Telefon: 0201 – 45 55 006

E-Mail: b.ott@beckenboden-fit.de

Internet: www.beckenboden-fit.de

Kursort: Gesundheitstraining GmbH Kirsten Drichel
Ruhrtalstr. 38, 45239 Essen-Werden

Zu folgenden Zeiten finden keine Trainings statt:

05.10.2024 – 27.10.2024

21.12.2024 – 06.01.2025

14.04.2025 – 03.05.2025

10.10.2025 – 25.10.2025

sowie an allen Sonn- und Feiertagen;

Änderungen vorbehalten!



BARBARA OTT
HEBAMME

Das Training
für
ganzheitliche Ausrichtung

Kursangebot

Dynamisches Beckenbodentraining
Haltung und Aufrichtung

für

Frauen aller Altersgruppen

Stand September 2024

Themen

- Anatomie des Beckens und des Beckenbodens
- den Beckenboden entdecken, wahrnehmen, aktivieren und dynamisch trainieren
- Zentrierung, Stabilität, Balance, Kraft entwickeln
- die anatomisch korrekte Ausrichtung im Körperbild verankern
- den Beckenboden in der Gesamtheit des Core mit Bauch-, Rücken-, Zwerchfell- und Hüftmuskulatur vernetzt trainieren
- absolut sicheres und dynamisches Bauch-, Rücken- und Haltungstraining
- kleinste Veränderungen und Bewegungen im Körper wahrnehmen und durch häufige Wiederholungen verankern, „verkörpern“

Ziel

- Leichtigkeit durch die neue Haltung
- Schmerzmachende und belastende Haltungsgewohnheiten wahrnehmen und ins Positive umwandeln
- Inkontinenz/ Organsenkungen/Rückenschmerzen vorbeugen-lindern-heilen
- Selbstverständliche Integration in den Alltag durch Verkörperung
- Freude an der neuen Körperausrichtung und der Bewegung

Die tiefe Beckenbodenmuskulatur wird vernetzt trainiert in der Gesamtheit des Core: Bauch-, Rücken-, Zwerchfell- und Hüftmuskulatur im Team. Dies bildet die Basis für alle Körperübungen.

Nachhaltig können viele Beschwerden wie Inkontinenz, Senkungsbeschwerden, Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungsschmerz etc. gelindert werden oder sie verschwinden ganz.

Das Training richtet sich an alle, die ihren Körper in seinen vielfältigen Herausforderungen im Alltag unterstützen und ihn nachhaltig stärken wollen.

Die großen Muskelgruppen lernen das Entspannen, die Tiefenmuskulatur wird gefordert und die Faszien in der Bewegung angesprochen .

Voraussetzung sind Freude und Aufgeschlossenheit sowie die Wahrnehmung des Körpers für eine feine und subtile Körperarbeit mit dem Ziel, das neue Haltungsmuster im Alltag zu verankern, zu verkörpern.

Voraussetzung, um in das fortlaufende Training einzusteigen:

Ein bereits absolvierter Kurs nach der C A N T I E N I C A ®-Methode

Einführungsworkshop 1 Person á 2,5 Std.	95 € Termin auf Anfrage
Einzelcoaching online 1 Person á 60 Min.	80 €
Einzelcoaching in Präsenz 1 Person á 60 Min.	95 €
Einzelcoaching online 2 Personen á 60 Min.	90 €
Einzelcoaching in Präsenz 2 Personen á 60 Min.	105 €

In allen Lektionen bilden Becken und Beckenboden, im Core mit Rücken-, Bauch- und Zwerchfellmuskulatur das Zentrum des Trainings. Es werden immer alle Muskelgruppen im Sinne eines Ganzkörpertrainings angesprochen.

Dies gilt ebenso für die Bewegung in den Gelenken - die Gelenkrhythmen werden erklärt für eine freiere Bewegung und Haltung im Alltag .

Alle Lektionen enthalten Elemente der CANTIENICA® - Ausbildungen, sowie der FRANKLIN®- Methode.

Voraussetzung, um in das fortlaufende Training einzusteigen, ist die Teilnahme an einem Einführungsworkshop oder die Buchung mindestens einer Einzelstunde.

Hier werden die Prinzipien des ganzheitlichen Trainings erklärt und die Grundpositionen individuell eingeübt.

Danach ist der Einstieg in ein Online-Training jederzeit möglich, im Präsenztraining nur nach Kapazität.

Keine Bezuschussung im Rahmen der Primärprävention.

Schnupperstunde online

Kostenlose Teilnahme an einer Gruppen-Lektion jederzeit möglich