



Erfahrungen im Kursbereich

Meine Erfahrungen:

- Schwangerschaftsgymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Psychosomatische Geburtsvorbereitung
- Kinderzoo- und Seniorengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodenschule & Beckenbodengymnastik
- Stretching (heute eher unter Faszien-gymnastik bekannt)
- Ganzheitliches Entspannungstraining/Mentaltraining
- Unterweisung in das Gerätetraining

Gymnastische Einzelunterweisungen:

- Hilfen bei Schwangerschaftsbeschwerden
Zum Beispiel: ISG Blockaden, Ischiasschmerzen, Symphysenlockerung, HWS-, Nacken- und Schultergürtelverspannungen, BWS Verspannungen, LWS Schmerzen, Atemtraining, progressive und passive Relaxationsübungen, Beckenbodengymnastik, Teilkörpermassagen und vieles Weiteres mehr.
- Wochenbett
Zum Beispiel: Venentraining/Beine, Beckenstabilisation von innen und außen.

Weiteres siehe Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden.