



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Hypopressives Training

Rumpf- und Atemtraining auf einem neuen Niveau.

Kursangebot



Kursprogramm

Ein ganzheitlicher Ansatz, der die Fitness, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden verbessert.

Stärke deine Mitte, verbessere deine Haltung und reduziere Stress sowie deine Schmerzen und Probleme rund um den Beckenboden. An sechs Dienstagabenden (während jeweils einer Stunde) erlernen wir verschiedene Haltungs- und Atemtechniken.

Der Einstieg in das hypopressive Training ist einfach und anfängerfreundlich. Man beginnt mit einfachen Haltungen wie Sitzen, Stehen oder Liegen und geht schrittweise zu fortgeschritteneren Haltungen und Techniken über.

Insgesamt bietet hypopressives Training einen ganzheitlichen Ansatz für Fitness, der nicht nur den Kern stärkt, sondern auch die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden verbessert.

Informationen zum Kurs

Kursgrösse

max. 8 Personen

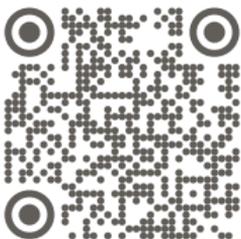
Zeit

19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr, 6 × 60 Minuten

Kurskosten

CHF 200.–

Aktuelle Kursdaten
und Anmeldung unter:





Abendkurs Hypopressives Training

Hypopressives Training umfasst eine Reihe von Haltungsübungen in Kombination mit einer speziellen Atemtechnik. Der Begriff «hypopressiv» bedeutet niedriger Druck, was das Kernprinzip dieser Methode ist. Es hilft, den Druck im Bauchraum auszugleichen und bietet ein sanftes, aber effektives Training.

Einige der vielen Vorteile:

- Stärkung der tiefen Bauchmuskeln, ohne Rücken oder Nacken zu belasten.
- Verbessert die Körperhaltung und reduziert Rückenschmerzen.
- Unterstützt die Beckenboden-Gesundheit.
- Steigert die Effizienz der Atmung und die Lungenkapazität.

Wer kann profitieren?

- Patient:innen mit Erkrankungen des Beckenbodens
- Frauen ab 6 Wochen nach der Geburt (Kaiserschnitt 8 – 12 Wochen)
- Rückenschmerzpatient:innen
- Sportler:innen für Leistungssteigerung und um Verletzungen vorzubeugen

Referentin



Emanuela Bravieri

Hebamme BSc

Organisatorische Hinweise

Spital Rheinfelden
Raum Physiotherapie (EG)

Haben Sie Fragen?
Wenden Sie sich bitte an
Emanuela Bravieri unter:
geburtsvorbereitung@gzf.ch

Das Training ist für alle Altersgruppen und Geschlechter geeignet. Einige Ausnahmen (Schwangerschaft, Organtransplantation, akute Bauchentzündungen usw.) sind bitte auf der Webseite zu beachten.

Es sind ausreichende
Parkmöglichkeiten vorhanden.