

Workshops mit Susanne Gilbert

Beckenboden Workshop

Samstag, den 30.06.2018 14:00 bis 16:00 Uhr Kosten: 25,- €

Laufen und Springen, mal niesen oder husten, das alles ist ganz natürlich ... und wenn wir Glück haben ohne Nebenwirkungen.

Wenn der Beckenboden seine natürliche Funktion nicht mehr erfüllt, hat das viele Gründe: Stress, Überlastung, Geburten usw. sind oft Ursachen für Dysbalancen.

Dazu noch fehlende Wahrnehmung dieser äußerst sensiblen Strukturen und die Angst, dass schon ein niesen oder husten dazu führt, dass etwas daneben geht.

Das muss nicht sein!

Stück für Stück die Hemmungen verlieren und von der Funktion des Beckenbodens und durch gezielte Übungen, diese Strukturen wahrnehmen und kontrollieren lernen.

Füße gut- alles gut!

Samstag, den 01.09.2018 14:00 bis 16:00 Uhr Kosten: 25,- €

Mit der Aufrichtung zum Zweibeiner verlagert sich der Körperschwerpunkt sprunghaft nach oben. Gleichzeitig verkleinert sich die Standfläche auf 100 cm² ... und das Anforderungsprofil an die Füße ist groß. Standfestigkeit, Gleichgewicht, Stoßdämpfung ... und alles mit einer eleganten Leichtigkeit.

Genau und sehr aufwendig ist der Fuß gebaut, kein Ingenieur hat ihn bisher nachbauen können.

Doch trotz des genialen Aufbaus mit Spiralen, Keilen, Gewölben und vielen Gelenken, gibt es eine Schwachstelle: das Großzehengelenk!

Das Großzehenrundgelenk ist evolutionsbedingt sehr beweglich und somit anfällig für Fehlbelastungen. Dazu kommt noch ungünstiges Schuhwerk, wenig Bewegung und Beachtung.

Ein gezieltes Fußtraining hilft bei Fersensporn, Hallux usw.

CLX Theraband Training

Samstag, den 13.10.2018 14:00 bis 15:00 Uhr Kosten: 18,- €

Von den Machern des „kleinsten Fitnessstudio der Welt“!

Das neue latexfreie Theraband CLX führt den Erfolg des beliebten Therabandes konsequent weiter. Es besteht aus an einander gereihten Schlaufen, die ein einfaches Greifen und Befestigen des Bandes ermöglichen.

Dadurch entstehen individuelle Griffpositionen und neuartige Trainingsmöglichkeiten für ein einfaches, vielseitiges und progressives Widerstandstraining ohne aufwendige Wicklungen oder Verknotungen des Bandes.

Das Trainingsgerät eignet sich für alle Trainingssituationen von Physiotherapie bis zum Athletiktraining