

Nora Knol
Parkweg 70 a
9725 EL Groningen
06-2016 32 98

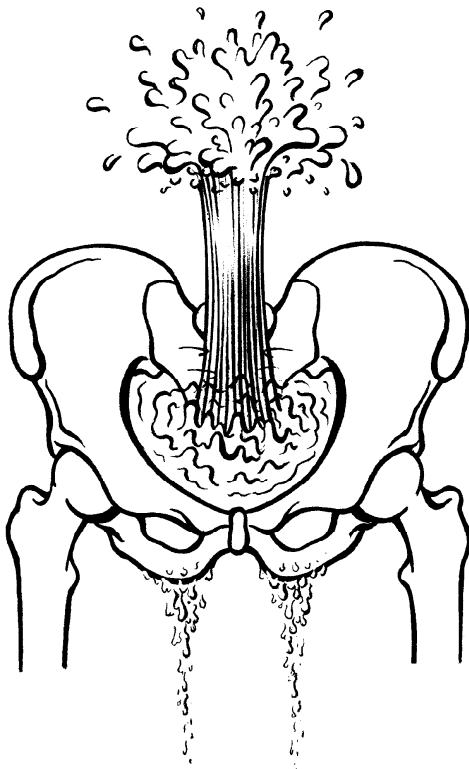
www.pilatesgroningen.nl
www.franklin-methode.com



De kracht van het bekken

Docente: Nora Knol, gedipl. Bewegingspedagoge Franklin-Methode®
Volledig gecertificeerd STOTT PILATES docente

Het bekken is het centrum van ons lichaam, de verbinding tussen het boven- en onderlichaam. Het bekken is bepalend voor onze lichaamshouding en veel grote spieren die het hele lichaam in beweging zetten hechten daar aan. Een goed getrainde bekkenbodem is elastisch, krachtig en bouwt de basis voor een goed lichaamsgevoel.



We leren in deze workshop:

- centreren van het lichaam boven de bekkenbodem
- dynamische bekkenbodemtraining voor elasticiteit en kracht
- met ballen en verbeelding de bekkenbodem trainen
- hoe voet- en knieproblemen samenhangen met de bekkenbodem
- hoe de adem en de bekkenbodem gecoördineerd zijn
- hoe je met hulp van bekkenbodemtraining rugklachten en spanning in de schouders kan verlichten

Een workshop voor iedereen die met meer soepelheid door het leven wil gaan

Aanmelden via info@franklin-methode.nl of 06-2016 3298 (Nora Knol)