



BEWEGLICHE HÜFTE – STABILES BECKEN

Mit Stefanie Rahn

Masterclass 16-17h

Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen eher Beckenprobleme. Besonders Frauen sind betroffen und kennen diesen Schmerz am Kreuz-Darmbein-Gelenk oder müssen sich mit Beckenbodenproblemen auseinandersetzen. Die Hüftgelenke bieten hier einen wirkungsvollen ‚Nebeneingang‘. Sind sie frei und beweglich, kann auch das Becken sich wieder sortieren. Freut Euch auf eine Stunde dynamischen Beugens und Streckens sowie Kreisen im Wechsel mit Halten und Sichern.

