

Babywerkstatt lud zum Workshop ein

Autor: Redaktion

Höchstadt a. d. Aisch, Sonntag, 07. Juli 2019

Um es vorwegzunehmen: AA und EE ist kein Rating der Höchstadter Babywerkstatt. AA für Anspannen und Ausatmen und EE für Einatmen und Entspannen, das waren die Schlüsselwörter bei einem Workshop rund u...



Um es vorwegzunehmen: AA und EE ist kein Rating der Höchstadter Babywerkstatt. AA für Anspannen und Ausatmen und EE für Einatmen und Entspannen, das waren die Schlüsselwörter bei einem Workshop rund um das Gesundheitsthema Beckenboden. Eingeladen hatte Sindy Brantz von der Höchstadter Babywerkstatt die beiden Expertinnen Sabine und Sophie Gerner vom Höchstadter A4plus Kursstudio.

Die Teilnehmerinnen erhielten vom Mutter-Tochter-Gespann Sabine und Sophie Gerner wertvolle Tipps und Präventionsgrundlagen für einen funktionierenden und gesunden Beckenboden. "Speziell bei den jungen Mamis in unserer Babywerkstatt wird immer wieder das Thema Beckenboden diskutiert. Daher haben wir diesen Workshop organisiert", so die Initiatorin Sindy Brantz.

"Wer seinen Beckenboden nicht trainiert, wird nicht nur mit zunehmendem Alter Probleme bekommen, das fängt schon ganz früh an", meinte Sabine Gerner als langjährige und erfahrene Trainerin. So zeigte das Experten-Duo den Teilnehmerinnen spezielle Übungen, erläuterte die anatomischen Grundlagen und vermittelte anschaulich wichtige Zusammenhänge.

Sabine Gerner erklärt: "Es ist unsere Motivation, präventive und gesunde Angebote während der jeweiligen Lebensphase zu vermitteln. Am Beispiel des Beckenbodens ist das gut nachvollziehbar. Bis ins hohe Alter ist ein Training notwendig und sinnvoll." Und ein Training kann zwar anstrengend sein, aber der Spaßfaktor ist immer mit dabei, so das Resümee einiger Teilnehmerinnen. red