

Ausschreibung Return to Running e-log

"Wann darf ich wieder joggen?" Diese spannende Frage stellt sich uns immer wieder aufs Neue. Möchtest du unsere Antwort darauf hören? Unser Workshop konzentriert sich auf praktische Übungen, Testverfahren und bietet ausreichend Raum für einen interdisziplinären Austausch.

Der Beckenboden steht im Alltag vor zahlreichen Herausforderungen. Beim Joggen steigt der intraabdominelle Druck um das bis zu 4,5-fache an. Diesen Anstieg muss der Beckenboden, aber auch die Haltemuskulatur ausgleichen und standhalten.

In unserem Workshop erfährst du, wie du individuell auf deine Kunden/innen eingehen und ihnen hilfreiche Tools mit an die Hand geben kannst. Du lernst den Beckenboden in seiner Vielseitigkeit zu testen, um gut vorbereitet und gezielt zu starten. Darüber hinaus wirst du lernen, Ausdauer- und Krafttests korrekt durchzuführen, zu bewerten und anzuwenden.

Ziele:

Die TeilnehmerInnen

- kennen Risiken des zu früh begonnen Wiedereinstiegs ins Joggen
- können den Beckenboden in seinen unterschiedlichen Facetten testen
- kennen einen Kraft- und Ausdauer- und Krafttest für das Joggen
- wissen wie Frauen gezielt zum Joggen begleitet werden können

Stunden:

4h