



Hypopressive Gymnastik

24. Jänner – 28. März 2018

(Max 9 Teilnehmer)

Mit der Hypopressive Technik steht uns allen nun eine Methode zur Verfügung, die sich speziell auf die Vermeidung und Vorbeugung von Erkrankungen sowie die Stärkung und Wiederherstellung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur konzentriert. Hypopressive konzentriert sich auf die Tiefenmuskulatur in unserem Körper. Diese hat die Aufgabe unser gesamtes Skelett zu stützen und gleichzeitig vor Überlastung zu schützen.

Targets: für alle Frauen und Mütter nach dem Geburt. **Im Allgemeinen :** Reduzierung der Taille, Stärkung der seitlichen Bauchmuskeln sowie der tiefliegenden Bauchmuskeln. **Als Prävention:** Vorbeugung von Inkontinenz in jeglicher Art, von Nadel- und Leistenbrüchen, von Prolapsen.

Bewegungsapparat: Verbesserung der Körperhaltung, Reduzierung der Rückenschmerzen, Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule....

Gegenanzeigen : Bluthochdruck und Schwangerschaft

Bozen: Mittwochs, **12.45 – 13.45** Uhr – **10** Einheiten

Wo: Raum in der Freiheitsstraße 15, I. Stock - Bozen

Betrag : € 98,00

Referentin: Nadia Piroddi, Hebamme

Anmeldung: ab sofort



**Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten**

Ginnastica: metodo ipopressivo

24 gennaio fino al 28 marzo 2018

(max 9 partecipanti)

La ginnastica ipopressiva migliora la tonicità addominale, aiuta a prevenire e ridurre problematiche legate all'incontinenza urinaria e alla statica pelvica causate da prolapsi viscerali o dalla postura, migliorando in alcuni casi anche il rendimento nello sport. Aiuta a rendere più tonico il pavimento pelvico (aumento del 58%) diminuendo la circonferenza del girovita (8%).

Adatta a tutte le donne di ogni età, alle mamme dopo un parto

Indicata per : disturbi alla schiena (lombari, cervicali), addome flaccido, stipsi, incontinenza urinaria da sforzo, incontinenza fecale, prolapsi genitali, beanza vulvare

Controindicazioni : ipertensione e stato di gravidanza

Bolzano: mercoledì , ore **12.45 – 13.45** - **10** incontri

Dove : palestra situata in corso Libertà 15, primo piano / BZ

Importo : € 98,00

istruttrice: Nadia Piroddi, ostetrica

Iscrizione: da subito

Freeland - Intesa San Paolo, sede-Hauptsitz- BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439

verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it ; Tel. **3404148722**