

PeDa – das bewegt mich!

Wofür steht PeDa?

Pe = Pelvic = lat. Hüfte

Da = Dance = tanzen

PeDa ist kein Tanzkurs! Was zählt ist die Bewegung und der Spaß dabei! Statt zu einer festen Choreographie bewegen wir uns frei durch den Raum und nehmen den Takt der Musik auf. Die verschiedenen Übungen bauen wir in unsere Bewegung ein. Jede Teilnehmerin führt die Bewegungen und Übungen nach eigenem Wohlbefinden und den körperlichen Gegebenheiten durch.

Was kann PeDa?

Durch die freie Bewegung werden Achtsamkeit, Koordination und Taktgefühl gestärkt. Die einzelnen Übungen während der Bewegung richten sich speziell an die Haltemuskulatur und das Becken sowie den Beckenboden.

Warum Becken und Beckenboden?

Für Frauen hat das Becken und der Beckenboden im Laufe ihres Lebens eine zunehmend wichtige Bedeutung. Muskulatur und Bindegewebe sollen straff und doch elastisch bleiben, das Becken möglichst beweglich und flexibel. Dies erleichtert uns nicht nur den Umgang mit Menstruation, Wasserlassen sowie Schwangerschaft und Geburt – vielmehr ist das Becken maßgeblich an unserem Bewegungsablauf beteiligt.

Ist PeDa ein Rückbildungskurs?

Nein, es ist vielmehr eine gute Ergänzung dazu und kann gerne im Anschluss einen Rückbildungskurs zur Gesunderhaltung genutzt werden.

Ist PeDa mit körperlichen Einschränkungen möglich?

Ja, das ist möglich. Hier darf jede Teilnehmerin nach ihrem Empfinden und den körperlichen Gegebenheiten aktiv werden. Es werden Hocker bereitstehen, denn einige Übungen sind auch im Sitzen gut durchführbar. Im Zweifel sollte jedoch Rücksprache mit dem Arzt erfolgen, insbesondere wenn Knochen-/Gelenkerkrankungen, Entzündungen vorliegen.

Sind für PeDa spezielle Geräte oder Kleidung nötig?

Wir ergänzen PeDa hier und da durch die smovey® Schwingringe. Diese müssen nicht zwangsläufig erworben werden, Leihgeräte liegen aus. Hilfreich ist bequeme Sportkleidung, die den Bewegungsablauf nicht einschränkt. Wir trainieren barfuß. Alternativ möglich: Rutschfeste, nicht färbende und saubere Hallenschuhe/Gymnastikschuhe.