

Tageskurs

BECKENBODENTRAINING

Für eine starke Mitte, eine aufrechte Haltung und mehr Lebensqualität

Zusatzkurs wegen großer Nachfrage am

Sonntag, 24. November 2024, 10-17 Uhr

Vormittag: Theoretischer Hintergrund, leichte Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens

Mittagspause: Der WSV lädt zu einem gemeinsamen Mittagessen in der Sportwelt ein mit Kürbiscremesuppe, Brot und einem Getränk.

Nachmittag (inkl. Kaffee-/Teepause):

- Leichte Übungen, im Alltag anwendbar
- Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen

Bitte mitbringen: Je ein großes und kleines Handtuch, Gymball wenn vorhanden

Kursleiterin: Elisabeth Bachmair, Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin (PhysioPelvica der AG GGUP)

Kursgebühr: **WSV-Mitglieder:** 45 € / **Nicht-Mitglieder:** 55 €
Zahlungsmodalitäten nach Anmeldung

Kursort: Sportwelt, Haslacher Str. 27 (in der Sportwelt sind diverse Getränke/Kaffee/Tee erhältlich)

Infos: Tel 08093 2863 oder 0176 21781331, Christine Dehnhardt

Anmeldung: christine.dehnhardt@gmx.net

WSV Glonn, Christine Dehnhardt