

Tageskurs

BECKENBODENTRAINING

Für eine starke Mitte, eine aufrechte Haltung
und mehr Lebensqualität

**Samstag 22. März 2025 von 10 bis 16
Uhr**

Programm:

- Theoretischer Hintergrund
- Leichte Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens
- Leichte Übungen, im Alltag anwendbar
- Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen
- (Zwischendurch Mittagspause und Kaffee-/Teepause)

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

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

Kursgebühr: WSV-Mitglieder: 40 € / Nicht-Mitglieder: 47 €
Zahlungsmodalitäten nach Anmeldung

Kursort: WSV Glonn, Sportwelt, Haslacher Str. 27

Infos: Tel 08093 2863 oder 0176 21781331, Christine Dehnhardt

Anmeldung: wenn möglich bitte per E-Mail an: christine.dehnhardt@gmx.net

Christine Dehnhardt, WSV Glonn